

Trabajo Fin de Grado

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

“¡AL ABORDAJE!”

Autor

Laura Contreras Corretgé

Tutor

Pablo Usán Supervía

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2019/2020

Índice

1. Introducción.....	pg.6
2. Justificación.....	pg.7
3. Marco teórico.....	pg.7
3.1 Definición actividad física.....	pg.7
3.1.1 Valores que transmite la educación física.....	pg.9
3.1.2 Análisis actual de la sociedad y pautas sobre actividad física.....	pg.10
3.1.3 Beneficios de la actividad física.....	pg.11
3.1.4 ¿Qué dice la LOMCE?.....	pg.12
3.1.5 Actividad física, sedentarismo y obesidad.....	pg.14
3.1.6 Intervención educativa sobre hábitos nutricionales de higiene.....	pg.19
3.1.7 El papel de la educación física en la socialización escolar.....	pg.20
3.1.8 Metodologías activa.....	pg.21
3.1.9 Autonomía.....	pg.23
3.1.10 Interdisciplinariedad.....	pg.26
3.1.11 Habilidades motrices básicas.....	pg.28
3.1.12 La enseñanza de habilidades gimnásticas en primaria.....	pg.29
4. Objetivos.....	pg.31
5. Metodología.....	pg.31
5.1 Justificación curricular.....	pg.32
5.1.2 Contenidos.....	pg.33
5.1.3 Criterios, competencias y estándares.....	pg.33
6. Recursos.....	pg.36
7. Unidad didáctica.....	pg.37
7.1 Distribución de las sesiones.....	pg.37
7.1.1 Sesión 1.....	pg.37
7.1.2 Sesión 2.....	pg.38
7.1.3 Sesión 3.....	pg.39
7.1.4 Sesión 4.....	pg.40
7.1.5 Sesión 5.....	pg.41
7.1.6 Sesión 6.....	pg.42
7.1.7 Sesión 7.....	pg.43

8. Atención diversidad.....	pg.44
9. Evaluación.....	pg.48
9.1 Técnicas de evaluación.....	pg.48
9.2 Herramientas de evaluación.....	pg.48
10. Resultados esperados.....	pg.51
11. Limitaciones del estudio.....	pg.52
12. Prospectiva de futuro.....	pg.53
13. Implicaciones prácticas.....	pg.53
14. Conclusiones y valoración personal.....	pg.54
15. Referencias bibliográficas.....	pg.56
16. Anexos	
Anexo I. Carta pirata	
Anexo II. Circuito	
Anexo III. Registro anecdótico	
Anexo IV. Lista de asistencia	
Anexo V. Rubrica final	

Unidad Didáctica al abordaje

Didactic Unit to boarding

- Elaborado por Laura Contreras Corretgé
- Dirigido por Pablo Usán
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2020
- Número de palabras sin anexos: 16.921 palabras

Resumen

El presente proyecto de intervención docente se titula “Al abordaje”. Es una unidad didáctica en la que se trabajará las habilidades motrices específicas de equilibrio, saltos y giros. Se valorará el trabajo grupal cualitativo, evaluando la calidad del ejercicio. También predominará el juego simbólico interpretando el papel de pirata, ya que el alumnado ha trabajado en cursos anteriores con el simbolismo de los piratas. He querido continuar con la historia adaptándola a los diferentes ejercicios que se requerirán para el desarrollo de las habilidades motrices específicas mediante la creación de una yincana y un ambiente de piratas. En esta unidad didáctica se intentará desarrollar las relaciones interpersonales que se puede generar en la actividad física como valores de aceptación, respeto, cooperación y motivación entre compañeros. Se incidirá en la autonomía y hábitos saludables de higiene corporal, postural y alimentarios relacionados con la actividad física y la elaboración del esfuerzo personal.

Palabras clave

Unidad didáctica, piratas, habilidades motrices específicas, habilidades gimnásticas, yincana, educación física, valores, hábitos saludables, motivación, autonomía.

Cláusula de género: Para referirse alumno y alumna indistintamente, unidad de género.

Didactic Unit to boarding

- Produced by Laura Contreras Corretgé
- Directed by Pablo Usán
- Presented for his defense in the june 2020
- Number of words (sin incluir anexos):

Abstract

The present teaching intervention project is titled “To the boarding”. It is a didactic unit in which the specific motor skills of balance, jumps and turns will be worked on. Qualitative group work will be valued, evaluating the quality of the exercise. Symbolic play in the role of pirate will also predominate, since students have worked in previous courses with the symbolism of pirates. I wanted to continue the story by adapting it to the different exercises that will be required for the development of specific motor skills by creating a gymnast and a pirate environment. In this didactic unit we will try to develop the interpersonal relationships that can be generated in physical activity as values of acceptance, respect, cooperation and motivation among classmates. It will affect autonomy and healthy habits of body, posture and food hygiene related to physical activity and the development of personal effort.

Keywords

Didactic unit, pirates, specific motor skills, gymnastic skills, gymnastics, physical education, values, healthy habits, motivation, autonomy.

Gender clause: To refer to student and student interchangeably, gender unit.

1. INTRODUCCIÓN

El proyecto que voy a realizar con el aula se titula “¡Al abordaje!”. Consta de seis sesiones con diferentes actividades donde se reunirán ejercicios que incluyan el trabajo de las habilidades motrices específicas de equilibrio, giros y saltos. En la séptima sesión se realizará un circuito con la ayuda del alumnado. Para ello, se dividirá la clase en cuatro grupos de cinco integrantes cada uno.

Cada grupo tendrá que encargarse de llevar al aula dos ejercicios para incluirlo en el circuito, en donde se tendrá que poner los materiales que se requieran y su explicación.

Posteriormente, se hará una selección de los ejercicios y se incluirán en la yincana final. Se divide la clase en dos equipos que simbólicamente serán dos barcos de piratas. Cada barco tiene un nombre y un color de pañuelo para identificarse (naranja y verde) que se le asignará a cada componente de los grupos dependiendo del barco donde se encuentre.

Primero se lee una historia a la clase, que habla de una pirata llamada Barbarosa y que ha escondido un tesoro. La pirata Barbarosa les escribe una adivinanza que tienen que resolver y cuando lo logren los llevará al mapa del tesoro. Ese mapa tiene las partes del circuito que tienen que completar con la explicación de cada uno de los ejercicios que ellos han elaborado.

Todos los componentes del grupo tienen que llegar hasta el final del circuito y cuando el último componente del grupo llegue, se apuntará el tiempo que ha tardado todo el equipo.

Cuando los dos equipos hayan realizado el circuito, se dirá los tiempos que han tardado cada uno. Se les pedirá que se feliciten por el esfuerzo realizado. El capitán del equipo ganador tendrá que buscar el tesoro y repartirlo con los de su barco.

Por último, ellos verán que en el tesoro hay más cantidad de premio que personas ganadoras entonces, mediante una asamblea tienen que pensar que hacer con el premio que sobra, esto servirá para reforzar el compañerismo.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de esta unidad didáctica es debido a que en la temporalización del aula tocaba desarrollar las habilidades gimnastas. Esta unidad didáctica durará aproximadamente tres semanas y media y predominará el juego simbólico, ya que el alumnado se tendrá que poner en el rol de piratas y se les irá narrando una historia en la que a su vez tendrán que ir realizando los ejercicios, donde se trabajan las habilidades motrices específicas nombradas anteriormente. Además, se les transmitirá los conocimientos básicos acerca de la gimnasia deportiva. Destacar que esta unidad didáctica se desarrollará con el nivel de 5º de educación primaria a una clase de 21 alumnos/as.

La presente unidad didáctica se titula “Al abordaje”, el tema que se desarrollará son las habilidades gimnastas, en donde se incluirán las habilidades motrices específicas de equilibrio, giros y saltos. El motivo de la elección de este título, es debido a que en esta unidad didáctica predominará el juego simbólico y como el alumnado ha trabajado en cursos anteriores con el simbolismo de los piratas, he querido continuar con la historia, adaptándola a los diferentes ejercicios que se requerirán para su desarrollo.

Las relaciones interpersonales que se crean en la actividad física permiten incidir en el aumento de valores como la cooperación, el respeto entre compañero y la aceptación de todos y cada uno de ellos. Durante el tiempo que adquieran las habilidades motrices específicas se pueden aplicar diferentes situaciones que llevaran al alumnado a realizar un gesto y movimiento más eficaces por el control del propio cuerpo por el desarrollo de la conciencia debido a la estructuración espacio-temporal.

Tendrán mucha importancia la autonomía en los hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física y la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones.

La metodología a emplear estará basada, en gran medida, en la asignación de tareas y enseñanza recíproca, potenciando con ello la colaboración entre el alumnado y la búsqueda de soluciones que más se adapten a las posibilidades del grupo.

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado se pretende desarrollar los puntos clave de este trabajo. Se comenzará hablando de la educación física definida por múltiples autores, valores que transmite la educación física y el deporte, análisis de la sociedad actual y pautas sobre la actividad física, beneficios de la actividad física, que dice la LOMCE sobre actividad física, analizando la actividad física y el sedentarismo, conceptos clave y que se pretenden fomentar y reducir respectivamente. Por último, intervención educativa sobre hábitos nutricionales y de higiene, el papel de la educación física en la socialización escolar, metodologías activas, autonomía, interdisciplinariedad, habilidades motrices básicas y enseñanza de habilidades gimnásticas en primaria.

3.1 Definición educación física

Múltiples autores han definido la educación física, han coincidido con varios términos pero ninguno de ellos ha encontrado la definición más idónea para ello. Alguna definición propone la educación física como un estilo de vida, arte, ciencia, teoría método, filosofía de vida...La educación física entendida como educación principalmente, trata de desarrollar al individuo desde una educación integral, siendo los objetos de su enseñanza muy diversos, plenos de orientaciones, matices y globales. Las bases de la educación física se crean en base a las capacidades del ser humano, es decir, el cuerpo y el movimiento que puede producir este, desarrollando estas capacidades sistemáticamente y de manera voluntaria para lograr mejorar las conductas motrices y un progreso completo de la motricidad humana. Siendo este movimiento humano contemplado desde dos vertientes, como medio o instrumento y como un fin en sí mismo (Olivera 2006)

Otro autor, define la educación física como un proceso total educativo que tiene la intención de desarrollar a los ciudadanos de una forma tanto emocionalmente, físicamente, socialmente y mentalmente, para así crear personas sanas a traves del deporte (Wuest y Bucher 1999)

Y por último, como ejemplo de otro autor y su definición de la Educación Física es que considera que es una disciplina que busca ampliar el movimiento corporal, las

capacidades físicas, cognitivas y físicas del alumnado, así a su vez ser educativa, competitiva, social y terapéutica. (Pérez & Merino 2008).

3.1.1 ¿Qué valores transmiten la educación física y el deporte?

La Educación Física desde el ámbito escolar, trata de transmitir todos los valores inherentes al deporte, que podrían ser los siguientes según Romero (2010):

1. Educar en la igualdad, reconociendo las diferencias.
2. Educar para la independencia y compromiso de los partícipes.
3. Educar para la justicia y generosidad a través del juego.
4. La coeducación como compromiso.
5. Los principios de lealtad.
6. Desarrollo de relaciones sociales.
7. Respeto por el adversario, árbitros, profesores, etc.
8. Comprensión, respeto a las reglas del juego.
9. Educar en la tolerancia y dominio de sí mismo.
10. Aprender a aceptar la victoria y el fracaso.
11. Reconocer las sensaciones y emociones propias.
12. Rechazar la violencia y conductas poco éticas.
13. Ser siempre honestos.
14. Reflexionar en todas las acciones conflictivas.
15. Tener deportividad ante cualquier agente del juego.
16. Tener en cuenta a la diversidad de la sociedad, que debe ser atendida en el mundo del deporte como una mejoría que puede favorecer a la multiculturalidad y multirracialidad.
17. Autoestima, orden, trabajo, curiosidad.
18. Ilusión, autoexigencia.
19. Solidaridad, amabilidad, generosidad, cooperación, no consumismo
20. Compañerismo, paz, tolerancia, convivencia, satisfacción personal
21. Sinceridad, verdad, valentía, confianza.
22. Calidad de vida, colaboración, respeto.
23. Interés, trabajo, esfuerzo, superación personal.
24. Responsabilidad.
25. Hábitos de salud.

Todos estos valores los cuales van ligados al deporte no son susceptibles de adquirir en otras asignaturas (Lengua castellana y Literatura, Matemáticas, Biología y Geología...) o incluso en otras actividades extraescolares (enseñanza de un segundo idioma, clases de dibujo y pintura, música...), puesto que como dice el nombre de la asignatura, se trata de una educación respecto a lo físico, a todo lo relacionado con el movimiento, con los hábitos saludables, con la creación de un alumnado responsable, capaces de esforzarse, de exigirse, de disfrutar haciendo un deporte y todos los beneficios que eso conlleva, tanto físicos como psicológicos.

3.1.2 Análisis actual de la sociedad y pautas sobre actividad física.

Analizando la sociedad en el momento actual, la situación de los adolescentes respecto al deporte, hábitos de vida, valores que transmiten... encontramos que la sociedad avanza hacia unos niveles elevados de sedentarismo, siendo uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, además de ser un principal factor de riesgo para padecer otras enfermedades como cardiovasculares, cáncer y diabetes (OMS, 2017). En los adolescentes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017) “más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.” Siendo este dato demasiado alto para nuestra sociedad actual, donde los medios para conseguir cualquier cosa están a nuestro alcance.

Las recomendaciones que hace la OMS (2017) sobre cuanta actividad física se debe realizar son las siguientes pautas:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

1. Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
2. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
3. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Relacionando estas pautas con la asignatura de Educación Física, la cual tiene una duración de 100 minutos a la semana (contando que no haya fiesta en el centro escolar), se quedan muy lejos de recomendaciones de la OMS (2017). Aunque tiende pensarse que con una clase diaria de Educación Física de 50 minutos ya casi se logran los 60

mínimos recomendados, la realidad es que de esos 50 minutos la práctica real es mucho menor, debido a que las explicaciones teóricas, los agrupamientos, conseguir un buen clima para poder explicar, etc., disminuyen el tiempo real de practica a escasos 25 minutos (Calvo, Morillas & García, 2009)

Aunque desde la Educación Física no se cumplan las recomendaciones de la OMS, al menos, mediante esta asignatura los adolescentes se mantienen más activos. Y desde esta área, es de donde se debe captar y motivar a los adolescentes a practicar actividad física fuera del centro escolar fomentando y creando hábitos saludables. Estos hábitos no solo irán relacionados con la actividad física, sino con nutrición, hábitos posturales, situaciones cotidianas, etc., debido a la falta de actividad física fuera del aula por parte de muchos adolescentes, por tanto, será en Educación Física donde se desarrollarán todos los valores propios del deporte, favoreciendo que nuestros alumnado a través de la práctica deportiva y de experiencias motrices adecuadas, consigan beneficiarse al máximo de la práctica de actividad física.

3.1.3 Beneficios de la actividad física.

La actividad física aporta múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos y cognitivos en el ámbito social, escolar, etc.

Los beneficios físicos, relacionados con el cuerpo y su fisiología, serían principalmente la mejora del estado muscular y cardiorrespiratorio, de la salud ósea, reducción del riesgo de sufrir distintas enfermedades como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer, depresión, reducción del riesgo de caída y con ello las fracturas asociadas, y además, también es clave para mantener un equilibrio energético y controlar el peso (OMS, 2017).

A nivel psicológico también tiene diferentes beneficios. Si realizas actividad física se disminuye la ansiedad, la depresión, optimizando el bienestar y aumentando la energía y la autoestima. (Ramírez, Vinaccia & Suárez, 2004)

Por otra parte, el deporte además actúa beneficiosamente en los procesos cognitivos, donde se destacan ayudas como una degeneración neuronal menor, estimula componentes celulares y moleculares del cerebro, así mejorando las habilidades mentales, la atención, el control inhibitorio y la memoria de trabajo (Ramírez, 2004).

Socialmente, la actividad física también produce diferentes beneficios como potenciar factores psicosociales como incorporar normas, respeto, responsabilidad y compañerismo; disminuye niveles de agresividad, desciende la ansiedad, mejora la autoestima y mejora las habilidades sociales; además, limita caer en la delincuencia, en vicios y en actos violentos; se fomentan diferentes valores y actitudes aceptadas socialmente (Ramírez, 2004).

Correctamente la práctica de actividad física produce además beneficios demostrados como son el rendimiento académico y la relación positiva con la práctica de actividad física, un superior funcionamiento del cerebro, mejora de la concentración, mayores niveles de atención, y sobre todo aprenden a organizarse para poder realizar los trabajos de clase y además poder realizar su deporte favorito. (Ramírez, 2004).

Estos beneficios nombrados en distintos ámbitos, no solo el de la salud, hacen que la práctica de actividad física sea tan importante y se deba fomentar para que los adolescentes sigan practicándola a lo largo de su vida. El papel del profesor de Educación Física hace que sea fundamental para la construcción de unos hábitos de vida saludables, de fomento de esta actividad física, que lleve a que los adolescentes realicen actividad física de forma adecuada para mejorar su calidad de vida actual y futura.

3.1.4 ¿Qué dice la LOMCE?

La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) busca crear personas autónomas, críticas y con pensamiento propio. Se busca que haya programas específicos, que se individualice con el alumnado según su nivel (LOMCE, 2013), siendo la asignatura de Educación Física una de las pocas que puede adaptarse mejor a las necesidades de rendimiento de cada alumno. Además, con las experiencias motrices, de resolución de problemas ligadas a la práctica física y situaciones tácticas, conseguiremos que el alumnado se exija, sepan pensar por sí mismos para encontrar soluciones, que será un aliciente para otros ámbitos de la vida, donde podrán ser más autosuficientes.

Según la Ley, se está tratando de mantener escolarizado el máximo tiempo a los jóvenes, de tal manera que puedan mejorar su nivel educativo, suponiendo mayores posibilidades laborales de más alta cualificación, siendo el nivel educativo de los

ciudadanos una apuesta por un futuro mejor (LOMCE, 2013). Mediante la Educación Física en este aspecto se puede conseguir que alumnado desmotivados puedan encontrar un aliciente a seguir estudiando, debido a que únicamente realizan actividad física en la asignatura, ya que los valores que se les transmite ayuden a mejorar su voluntad, a tratar de conseguir metas basadas en el esfuerzo y fomentar su estudio para superar el resto de asignaturas.

Se ha visto anteriormente como la actividad física tiene numerosos beneficios a nivel de relaciones sociales y rendimiento académico. Estos dos factores son muy importantes, ya que, favoreciendo una mayor inclusión del alumnado, evitaremos el abandono escolar, sintiéndose los adolescentes más integrados en el grupo. Conseguiremos solventar problemas acercándonos al alumnado, haciendo partícipes al resto de alumnos/as de algún problema, y entre ellos favorecerán un mejor clima, incrementando la inclusión en el aula de todos los adolescentes, evitando así el abandono escolar, que tanto hincapié hace la LOMCE. Respecto al rendimiento académico, se ha comprobado como la práctica de actividad física aumenta este rendimiento, por lo que se debería practicar y fomentar esta actividad no solo en el centro educativo, sino que también debería fomentarse con actividades extraescolares, actividades en los recreos, motivando al alumnado a tener recreos activos.

Desde la LOMCE, las habilidades cognitivas ya no son suficientes, por lo que se trata de proponer adquirir componentes transversales (pensamiento crítico, gestión de la diversidad, creatividad o capacidad de comunicar, y actitudes clave como confianza individual, entusiasmo, constancia y aceptación del cambio) (LOMCE, 2013). Todos estos contenidos son tratados desde el área de Educación Física como valores que se transmiten a través del deporte y beneficios de su práctica, por ello, se debe fomentar la práctica deportiva desde la asignatura procurando realizar las sesiones dinámicas y buscando el máximo desarrollo para todo el alumnado.

Todo lo expuesto anteriormente, nos hace ver que la Educación Física es clave, no solo en las necesidades de la Educación Secundaria, sino en la vida cotidiana, donde como se ha visto anteriormente la actividad física debería estar dentro de nuestra rutina diaria, permitiendo seguir con unos hábitos saludables de vida, fomentando y trabajando todos los valores que transmite el deporte, además de beneficiarnos de su práctica con tantos aspectos positivos que nos aporta.

3.1.5 Actividad física, sedentarismo y obesidad

En la sociedad actual, la sociedad de la información, de la globalización y de la comunicación, en la que cualquier persona no dispone de tiempo y está completamente ocupado, vemos como cada vez va en aumento la tasa de obesidad, sobrepeso y diferentes enfermedades derivadas.

En la adolescencia, es una etapa de cambio y que marcará en la gran mayoría de ellos su futuro. Encontraremos tanto cambios físicos, donde el cuerpo se desarrollará, como mentales, donde se obtendrá un razonamiento más complejo y se tomarán decisiones que trascenderán en su vida adulta (Ramos, 2009). Por otra parte, los diversos cambios y conductas emocionales podrán desarrollar conflictos en su entorno. Todos estos cambios van relacionados a que los adolescentes tomen la iniciativa de tener actividad física cada día o casi cada día, o que en cambio, se decante por otro tipo de conductas de riesgo.

Encontramos que según la OMS (2017) en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. El sobrepeso se define como un índice de masa corporal (IMC) de 25 a 29,9 kg/m² y la obesidad como un IMC mayor o igual a 30 kg/m² o bien, tener más de 102cm del perímetro de cintura en hombres y 88cm en mujeres.

Las causas de esta obesidad vienen dadas por diferentes razones:

1. Equilibrio energético constantemente positivo. Ingiere más energía de la que gasta de manera muy elevada y/o durante mucho tiempo.
2. Disponibilidad de alimentos. Actualmente hay gran disponibilidad de alimentos ricos en calorías, que sin prácticamente esfuerzo se pueden conseguir.
3. Sedentarismo como estilo de vida (Coburn & Malek , 2014).

Centrándonos en el estilo de vida sedentario, la bibliografía nos confirma que los adolescentes no practican la suficiente actividad física diaria recomendada. En los adolescentes, según la OMS (2017) “más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.” Siendo este dato demasiado alto para nuestra sociedad actual, donde los medios para conseguir cualquier cosa están a nuestro alcance.

Diferentes estudios han recogido como el sexo femenino practica menos actividad física, con datos como de un 42,5% de niños y niñas que realizaban actividad física y de este dato, el 28,7% eran niñas, quedando un total de 71,3% de niños que realizaban actividad física (Nuviala, Fajardo, Nuviala, Pereira & Carvalho, 2012). Tercedor, Martín-Matillas, Chillón, Pérez, Ortega, Wämberg, Ruiz, Delgado & grupo AVENA (2007), establecen los niveles de actividad física en chicos un 71,1% y en chicas un 46,7%. Estos datos revelan la situación actual, donde los niveles de práctica de actividad física son bajos, siendo menores aún en el caso de las chicas. Por ello, las horas de actividad física en los y las adolescentes deben aumentar.

Las recomendaciones que hace la OMS (2017) sobre cuanta actividad física se debe realizar son las siguientes pautas:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

1. Realizar mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
2. Deben de durar más de los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
3. Debe haber actividades que fortalezcan los músculos y huesos, mínimo tres veces a la semana. Estos valores de inactividad física son más altos en el género femenino, donde deberían centrarse estrategias y alternativas para promocionar la actividad física (Sos Casterad, Lanaspá & Clemente, 2010).

El sedentarismo no tiene ningún biomarcador que identifique a personas sedentarias frente a las activas, por ello hay diferentes herramientas para detectar el sedentarismo. Las más aplicables (por su rapidez y coste) son los cuestionarios de actividad física validados, como el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Este cuestionario que se aplica a personas de entre 15 y 69 años de edad, que consta de 7 preguntas, nos clasificará a los individuos en nivel bajo de actividad, nivel moderado y nivel alto de actividad (Crespo-Salgado, Delgado-Martín, Blanco-Iglesias & Aldecoa-Landesá, 2015). La clasificación, tal y como muestran Crespo-Salgado et al. (2015) sería la siguiente:

Condición 1. El nivel de actividad física es bajo: no ejecuta ninguna actividad física o la que ejecución no es suficiente para corresponder a la categoría 2 o 3 del IPAQ.

Condición 2. El nivel de actividad física es moderado: hay tres razonamientos para decir si una persona es activa:

1. Mínimo veinte minutos de actividad física durante tres o más días.
2. Caminar mínimo treinta minutos por día durante cuatro o más días.
3. Realizar actividad física de intensidad moderada o combinarlo con caminar alcanzando un gasto energético de 600mets/min por semana.

Condición 3. El nivel de actividad física es alto: existen 2 criterios para clasificar a una persona como muy activa:

1. Llegar a lograr un gasto energético de 1.500mets/min por semana y realizando deporte de forma vigorosa al menos tres días.
2. Llegar a lograr un gasto energético de al menos 3.000mets/min por semana y cualquier combinación de deportes y caminar con intensidad moderadamente vigorosa durante 7 o más días.

Estos mets/min se sacan del compendio de gasto energético de las diferentes actividades físicas de Craig, Marshall, Bauman, Booth, Ainsworth y Oja (2003). A partir del cuestionario IPAQ se puede definir como “conducta sedentaria” aquella en la que los individuos permanecen más de 6 horas sentados al día.

Otra herramienta para clasificar a los individuos en sedentarios o activos son los podómetros. Un aparato validado, sencillo y barato, con un uso comprensible e indicado en sujetos que su actividad física consta únicamente de caminatas (Crespo-Salgado, et al., 2015). El podómetro mide el número de zancadas o pasos realizados.

Para clasificarlos establece lo siguiente (Crespo-Salgado et al., 2015):

1. Sedentario o inactivo: realiza menos de 5.000 pasos/día. Es una persona un poco activa pero no alcanza las recomendaciones de actividad física saludable que es la que debe realizar entre 5.000 y 9.999 pasos/día.
2. Activo: cumple las recomendaciones de actividad física saludable: realiza entre 10.000 y 12.499 pasos/día.
3. Muy activo: realiza 12.500 pasos al día o más.

Como se ha mostrado anteriormente, permanecer 6 horas diarias sentado hace que se pase a considerar a un sujeto sedentario. El alumnado de la Educación primaria Obligatoria tienen un horario de 6 horas diarias, que descontando el recreo y los intercambios de clase se queda sobre 5 horas y 30 minutos que permanecen sentados. A esto habría que añadir el tiempo que pasan en su casa realizando las tareas correspondientes del instituto, tales como hacer trabajos, deberes o estudiar.

Como afirman Ramírez & Agredo (2012) “el sedentarismo está asociado con los factores de riesgo cardiovascular: hipertrigliceridemia, obesidad central y obesidad general. Su identificación temprana podría traer beneficios en la prevención de enfermedades cardiovasculares”. Por ello, la importancia de la Educación Física para fomentar la actividad física y así evitar el sedentarismo que existe actualmente, reduciendo así ciertos factores de riesgo cardiovascular.

Como se ha comprobado, muchos son los problemas que conlleva la no práctica de ejercicio físico, pero en contraposición, aporta grandes beneficios no solo físico sino también psicológicos, cognitivos, sociales, escolares, etc. por lo que estos beneficios son mayores que los posibles prejuicios (Crespo-Salgado et al., 2015).

Los beneficios físicos que tiene la actividad física, según la OMS (2017) son:

1. Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
2. Mejora la salud ósea y funcional;
3. Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
4. Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.
5. Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

A nivel psicológico, la actividad física también tiene muchos beneficios, tal y como refleja (Ramírez 2004):

1. Aumenta el autoestima, particularmente en individuos con autoconcepto bajo.
2. Reduce la ansiedad con actividad anaeróbica y aeróbica sostenida durante 30 minutos.
3. Disminuye la depresión, mejora el bienestar emocional y aumenta la energía.

La actividad física también actúa en los procesos cognitivos, destacando beneficios como dice Ramírez et al. (2004):

1. A mayor actividad aeróbica, la degeneración neuronal es menor.
2. El ejercicio aeróbico puede estimular componentes celulares y moleculares del cerebro.
3. Se mejoran las habilidades mentales.

4. Los procesos cognitivos en niños que practican una actividad sistemáticamente son mejores que los procesos de aquellos niños que no la practican.

5. Mejora la atención, control inhibitorio y memoria de trabajo.

A nivel social, según Ramírez et al. (2004) también encontramos diferentes beneficios:

1. Se potencian factores psicosociales como incorporar normas, respeto al rival, responsabilidad y compañerismo.
2. Se disminuyen los niveles de agresividad, desciende la ansiedad, mayores habilidades sociales y mejora de la autoestima.
3. Limita la delincuencia, vicios (alcohol, fumar y drogas) y la violencia.
4. El deporte puede favorecer el aprendizaje de roles del individuo y reglas sociales, sentimiento de identidad y solidaridad.
5. Mejora de los valores culturales, actitudes sociales y comportamientos tanto individuales como colectivos.

Además, el deporte tiene efectos positivos sobre el rendimiento escolar que según Ramírez et al. (2004) son los siguientes:

1. Hay relación positiva entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico.
2. Aquellos jóvenes que practican actividad física fuera del centro escolar, tienden a mejorar cualidades como el mejor funcionamiento del cerebro, niveles más altos de concentración de energía y mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza aprendizaje.
3. El ejercicio físico puede mejorar el funcionamiento cognoscitivo y aumentar, en el cerebro, niveles de sustancias responsables del mantenimiento de la salud neuronal.
4. Mayor niveles de atención.
5. Se aprende a administrarse el tiempo para hacer las tareas del instituto y realizar la actividad física.

Para fomentar la actividad física, desde el área de Educación Física, como futuros docentes, somos responsables de que los alumnos/as reciban una Educación Física de calidad, para ayudarlos/as a desarrollar pautas de comportamiento que los mantenga físicamente activos a lo largo de la vida (OMS, 2017). Además de fomentar y de impartir unos contenidos de calidad, en el desarrollo de las sesiones deberemos actuar

como creadores de experiencias, para la creación de personas más autónomas, críticas y con pensamiento propio (LOMCE, 2013).

3.1.6 Intervención educativa sobre hábitos nutricionales y de higiene

Existe certeza científica de que algunos de los factores de riesgo de enfermedades crónicas se crean durante la infancia y la adolescencia (Moreno et al., 2007).

Muchos los trabajos realizados con niños y jóvenes que indican que la falta de ejercicio físico y de hábitos higiénicos y nutricionales conlleva situaciones patológicas o prepatológicas (Chillón, et al., 2010; Jiménez Pavón, et al., 2010; De Bourdeaudhuij, et al., 2010).

La creación de medidas preventivas y educativas desde edades tempranas puede frenar la aparición de la obesidad, así como numerosas complicaciones físicas y psicológicas asociadas (Burke, et al., 2003; Ara, et. al., 2006; Reynolds & Spruijt-Metz 2006).

Por otra parte, la gran mayoría de los resultados de las intervenciones diseñadas para prevenir la obesidad en la infancia a través de la dieta, actividad física y/o cambios en los estilos de vida y apoyo social se muestran poco efectivos (Kain, et al., 2008; Martínez Vizcaíno, et al., 2008; Summerbell et al., 2005, Sahota et al., 2001).

La mayoría de los estudios son de corta duración y las mejoras halladas no son muy significativas, sin embargo, en algunos casos se muestran pequeños frutos positivos en la prevalencia de sobrepeso y en los hábitos dietéticos o de actividad física (Martínez Vizcaíno et al. 2008, Doak et al., 2006).

Una de las razones de la poca garantía de las mediaciones en la adquisición de lo hábitos saludables es por culpa del uso inadecuado de material educativo.

Los hábitos saludables de los adolescentes y los niños deben de ser totalmente diferentes al de los adultos, por otra parte se debe evitar prohibir ingerir algunos alimentos o forzar la ejecución de la actividad física, pero sí que deben favorecer al habito alimenticio que deben seguir, y la importancia de la actividad física en su día a día .

3.1.7 El papel de la educación física en la socialización escolar

Algunos autores como (Fisher, 1998; Morris, 1993) están de acuerdo en que el área de educación física y sus profesionales pueden ser fundamentales en la implantación y desarrollo de un programa de educación en valores en nuestras escuelas.

Consideran que esta área brinda una oportunidad muy única para que los/as estudiantes aprendan, practiquen y adopten comportamientos responsables de acuerdo a una serie de valores que rigen en nuestra sociedad actual.

Como nos indican Marcotte & Savard (1998), si la educación física quiere reivindicar su importante papel en nuestro sistema escolar no debe ser simplemente actividad física; sus medios (juegos, deportes, danzas, actividades, etc.) tienen mucho potencial, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo socioafectivo y cognitivo del alumnado; el objetivo de la educación es aportar al individuo conocimientos, pero también habilidades, valores y comportamientos que le llevarán al desarrollo de todo su ser.

Una educación física de esta perspectiva debe animar al individuo a ser responsable de su desarrollo; debe contribuir a que adquiera maneras de vivir, pensar y actuar que le den un mayor control sobre su desarrollo físico, mental, emocional, social y moral; y le ayude en la formación del desarrollo integral de su persona.

Las prácticas de educación física, si las usamos debidamente permiten crear situaciones que facilitan el desarrollo simultáneo de aspectos tan variados, pero en el fondo estrechamente relacionado como el cuerpo, la mente, el conocimiento interpersonal, la autoestima, el sentido moral, las relaciones interpersonales, la autonomía y la responsabilidad en un contexto de disfrute y confianza.

Hace posible que los individuos salgan de la fijeza a la que les obliga tanto la metodología empleada habitualmente en las materias "tradicionales" de la escuela, como sus propias actividades de ocio: televisión, ordenadores, videojuegos, o la gran mayoría de los modos de vida de una sociedad actual cada vez más mecanizada y automatizada en la que al individuo se le da casi todo hecho y no tiene que hacer ningún tipo de esfuerzo ni físico, ni mental, ni emocional.

En este tipo de prácticas de educación física los individuos se ven involucrados en situaciones de enseñanza y aprendizaje en las que las interrelaciones y las interdependencias entre los/as participantes de las diferentes experiencias son imprescindibles para el desarrollo de las mismas. Nos estamos refiriendo a una educación física basada en la metodología cooperativa.

3.1.8 Metodologías activas

El modelo educativo actual se centra en la enseñanza de un modelo ajustado en el aprendizaje, renovando las metodologías por unas más activas. Los puntos primordiales a los que nos dirigimos son :

1. Ajustado en el aprendizaje, especialmente en mostrar a aprender y aprender y aprender a lo largo de su vida, dando un vuelco del enseñar a aprender.
2. Se ajusta a la tutorización de los profesores a los estudiantes para un aprendizaje autónomo.
3. Formular términos de competencias específicas y genéricas, centrándose en los resultados de aprendizaje.
4. Existe un trabajo cooperativo entre profesores y alumnos que orienta el transcurso de aprendizaje-enseñanza.
5. Que exige una nueva definición de las actividades de enseñanza-aprendizaje.
6. Plantea una nueva clasificación del aprendizaje: modularidad y espacios curriculares multi y transdisciplinares, al servicio del proyecto educativo global.
7. Se corresponde a una revaloración de la evaluación formativa-continua y un examen de la evaluación final-certificativa, que recurre a la evaluación trascendentalmente y de modo integrado con las actividades de aprendizaje y enseñanza.
8. Que calcula el trabajo del estudiante, con los ECTS como instrumento de elaboración del currículo, teniendo como apoyo las competencias o resultados de aprendizaje, y que consecuentemente va a servir de herramienta para la nitidez de los diversos sistemas de educación superior.
9. Las TICs obtienen relevancia por el modelo educativo, y las posibilidades de estas para ampliar nuevos modos de aprender.

Para lograr aprendizajes mediante metodologías activas, que favorezcan la reflexión sobre lo que hace, como lo hace y que resultados logra, para ser capaz de utilizarlo para

la mejora de su propio desempeño; el papel del profesor es fundamental, pues deben planificar y diseñar experiencias y actividades de aprendizaje coherentes con los resultados esperados (contando con los espacios y recursos necesarios), y además debe facilitar, guiar, motivar y ayudar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje (Fernández & Bolonia, 2006).

Por todo ello, como afirman Fernández & Bolonia (2006) sobre los métodos de enseñanza, “donde hay participación del alumnado, donde la responsabilidad del aprendizaje depende directamente de su actividad, implicación y compromiso son más formativos que meramente informativos, generan aprendizaje más profundos, significativos y duraderos y facilitan la transferencia a contextos más heterogéneos”.

La educación actual busca crear aprendizajes significativos en los estudiantes, intentando que el proceso de enseñanza aprendizaje marque un antes y un después, que sirva para el futuro del alumnado. Baro (2011) como “aprendizaje que ocurre cuando el material se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores del alumnado”.

Por ello, para conseguir una mejora del proceso de enseñanza aprendizaje, donde se creen aprendizaje significativos, debe haber un replanteamiento del rol docente, buscando dar más experiencias de aprendizaje a los alumnos, tratando de que sea un aprendizaje más fluido, donde el alumno es protagonista del aprendizaje, donde existe la interacción, el trabajo en equipo y la búsqueda de soluciones a problemas, con retos, investigación, problemas que el docente habrá creado para facilitar esas experiencias que se necesitan para crear alumnos con pensamiento crítico, con la capacidad de resolver problemas, de colaborar y de seguir un aprendizaje autodirigido (Adams, Freeman, Giesinger, Cummins & Yuhnke, 2016).

Para conseguir este aprendizaje significativo, con alumnos con pensamiento crítico y capacidad para resolver problemas surgen las metodologías activas. Estas metodologías activas, donde es el alumnado el responsable de su propio aprendizaje y este depende de su actividad, de su implicación y compromiso, resultan ser más formativos que meramente informativos. Por tanto, se generan aprendizajes más profundos, significativos y duraderos, facilitando así la transferencia de estos aprendizajes a contextos más heterogéneos (Fernández & Bolonia, 2006).

Fernández & Bolonia (2006) de este modo las metodologías elegidas se convierten en el vehículo a través del cual los estudiantes aprenderán conocimientos, habilidades y actitudes, es decir, desarrollarán competencias. Actualmente la ley educativa fomenta en los alumnos el desarrollo de las competencias clave marcadas en la LOMCE. Estas competencias se podrían definir como un “saber hacer” aplicados a contextos tanto académicos, como sociales o profesionales.

Tal y como aparece en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. “Dado que el aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral, el proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento y por parte de las diversas instancias que conforman la comunidad educativa” Por tanto, las metodologías activas pueden ser una forma muy adecuada para trabajar en el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos/as, ya que se trabaja en diferentes ámbitos, siendo más real y más práctico para poder aplicarlo a diferentes contextos como el académico, social o laboral.

Todo hace ver que las metodologías activas tienen numerosos beneficios de cara a una mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, donde los alumnos/as reciben y crean información de calidad ayudados del docente, que pasa a ser un facilitador de experiencias para estos alumnos/as, de tal forma que el alumno/a consiga ser más autónomo y crítico, favoreciendo su desarrollo. Para ello el docente, además de empatizar con los estudiantes, deberá estar renovándose y actualizándose para satisfacer las necesidades de un alumnado que viene en un momento de cambio constante debido a la gran cantidad de innovaciones tecnológicas y metodológicas que se están dando.

3.1.9 Autonomía

Entendiendo la autonomía personal como la capacidad o práctica de ser uno mismo el autor y origen de la propia conducta, es un reflejo de la mejora personal y social y, por tanto, es un reto a conseguir para el sistema educativo actual y un indicador de calidad si se logra. Además, se ha visto en múltiples teorías que entienden que el aprendizaje debe ser un proceso activo, autoconstruido e intencional del alumno,

consiguiendo así la autonomía personal un valor muy importante para un aprendizaje óptimo (Krik & MacPhail, 2002).

Entonces, para que se dé un proceso de enseñanza-aprendizaje óptimo, es necesario que el docente ponga en práctica estrategias y comportamientos instructivos que apoyen el desarrollo de la autonomía del alumno.

Algunos autores afirman que, en la enseñanza, para lograr la autonomía, debe darse un apoyo que hace referencia a la idea del individuo en una posición de autoridad, de toma de decisiones, donde adopta la perspectiva de otro, examina sus sentimientos, recibe y le proporciona información óptima y le da oportunidades de elegir, evitando aumentar así las presiones y exigencias. Siendo así, la autonomía crea incógnitas sobre los estilos de enseñanza, para saber así cual sería el más adecuado para lograr esta autonomía en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno (Black & Deci, 2000).

Para poder aclarar y responder estas incógnitas, diferentes investigadores han analizado mediante la confrontación de estilos de enseñanza (controlling versus autonomy supportive), el apoyo a la autonomía del alumnado (Black & Deci, 2000; Reeve, Bolt, & Cai, 1999; Reeve & Jang, 2006).

Los beneficios que se han ido descubriendo del apoyo a la autonomía cabría destacar la influencia positiva en el aumento de la autorregulación autónoma del alumno, el aumento de su percepción en sus competencias propias, un mayor disfrute de las clases, aumento del rendimiento académico, una mejora de la comprensión de los conceptos y en la disminución de la ansiedad en el alumno por el aprendizaje.

En el área de educación física, se han creado algunos planes de intervención orientados a incrementar el apoyo a la autonomía del alumno en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Un claro ejemplo de las posibilidades de intervención del docente, lo entenderíamos como aquellos estilos de enseñanza en los que la progresión se plantea desde metodologías centradas en el docente hacia otros estilos de enseñanza donde el protagonista sería el alumno (Mosston & Ashworth, 1990).

En los juegos deportivos, siendo estos un contenido concreto de la educación física, encontramos el enfoque Teaching Games for Understanding (TGfU), que han supuesto un cambio significativo en aquellas metodologías aplicadas en las que juega un papel importante el alumno en su aprendizaje (Bunker & Thorpe, 1982; Diaz-Cueto, Hernández-Alvarez, & Castejón, 2010; Griffin & Butler, 2005).

El modelo TGfU ha sido descrito por varios autores como un modelo con un enfoque coherente con los principios constructivistas, colocando al alumno en un entorno de enseñanza y aprendizaje, y desarrollando un proceso en el que se le cede al alumno un gran grado de autonomía. Todo esto mediante el pensamiento táctico, comprensión de los principios del juego, la toma de decisiones y situaciones de resolución de problemas, que cobran especial importancia (Krik & MacPhail, 2002; Rovengo & Dolly, 2006).

En nuestro ámbito nacional, España, se han llevado a cabo algunos estudios centrados en el análisis del discurso docente durante las clases de educación física, pero son prácticamente inexistentes las investigaciones que se centran en la autonomía del alumnado, ya sea desde la percepción del papel del alumno y el papel del docente sobre los comportamientos instructivos que apoyan la autonomía, o bien desde la realidad de su observación en las clases (p.e., López, 2012; Velázquez et al., 2007; Velázquez & López, 2010).

En ese contexto, tratando de optimizar el conocimiento sobre los comportamientos educativos que apoyan la autonomía del alumnado, el objeto del estudio quedó expresado en los siguientes objetivos:

1. Conocer y entender la percepción del alumnado sobre los comportamientos instructivos de sus profesores que ayuden a desarrollar su autonomía.
2. Conocer la percepción del profesorado sobre los comportamientos instructivos que desarrollan en las clases que puedan suponer un apoyo a la autonomía del alumnado.
3. Identificar la presencia de comportamientos instructivos favorables que apoyen la autonomía del alumnado y relacionarlos inmediatamente con la percepción que tengan el alumnado y profesores, a través de la observación directa de las clases de educación física.

3.1.10 Interdisciplinariedad

La interdisciplinariedad se encuentra en la seguridad y la confianza, de que el acercamiento al saber y la realidad es algo muy confinado y atravesado, por tanto debemos crear un acercamiento al contexto y al saber, a partir de una disciplina.

Primordialmente, la interdisciplinariedad se mueve sobre todo por la mala gestión de la especialización por los resultados de los avances de las ciencias, y el firme peligro de oprimir el conocimiento a un puzle de terrenos inconexos.

Por tanto, nace la necesidad de crear espacios y modelos de tratamiento de los conocimientos que conecten esta difusión, apareciendo la tendencia interdisciplinar de la ciencia y el saber. La organización interdisciplinar y su desarrollo práctico representan un intento de conectar conocimientos e informaciones externos que faciliten el aprendizaje del alumnado y, en consecuencia, debe provenir del profesorado y de su interés por ir más allá de las disciplinas (Bates, 1991; Bennett & Hastad, 1981; Buchanan et al., 2002).

Con respecto a la interdisciplinariedad y en relación con el ámbito en el que se desarrolla el presente estudio de investigación, Bertalanffy (1986) otorga nuevos caminos interdisciplinares a organizaciones formales como las instituciones educativas, entre otras. La instrucción habitual de las diferentes materias como física, biología, psicología o ciencias sociales se hacen de forma separada, Bertalanffy (1986:51) lo define como “subdominios cada vez menores, proceso repetido hasta el punto de que cada especialidad se torna en un área insignificante sin nexos con los demás”.

Y argumenta que “la teoría general de los sistemas sería un importante auxilio a la síntesis interdisciplinaria y la educación integrada”. Desde otro punto de vista la interdisciplinariedad es una forma de concebir tanto la ciencia como la educación.

En el primer caso, porque se entiende que el conocimiento no puede ni debe ser fragmentado, ya que la realidad se manifiesta de manera global, lo que hace, al menos, poco aconsejable, analizarla desde diferentes puntos de vista en atención a diversos enfoques especializados que desnaturalizan su estudio y las conclusiones que se obtienen (Ruiz Ruiz, Castaño y Boronat, 1999).

La interdisciplinariedad es una herramienta didáctica, una posibilidad metodológica que cumple el principio de la globalización. Tiene como finalidad integrar y no yuxtaponer diferentes contenidos de las diferentes áreas curriculares, provocar y crear relaciones y conexiones entre diferentes contenidos, de forma que sea una contribución recíproca, un desarrollo mutuo que provoca nuevos aprendizajes, que proporcionan y ayudan a superar obstáculos y a resolver problemas en el alumnado, generando un ambiente de aprendizaje continuo e integral (Bates, 1991; Bennett & Hastad, 1981; Chen, Cone & Cone, 2007; Jacobs, 1989).

La interdisciplinariedad es un procedimiento de trabajo que investiga la extracción de las raíces frecuentes y que está beneficiada por el poder del habla y la puesta en común de otras áreas curriculares. La táctica de la interdisciplinariedad es que tiene un espíritu de unidad, de trabajo en equipo entre docentes, y no es un fruto de la voluntad egoísta e individualizada sino que implica al equipo directivo, al claustro y a los demás miembros de la comunidad escolar.

El punto más primordial de todo el proyecto metodológico es el debate, el diálogo, la comunicación, la comprobación de ideas que cercioran un nivel propicio de motivación con visualización a una progreso educativo y una transformación docente para que el alumnado asuma de una forma reflexiva, ideologías, un sistema de valores, e intereses. Cree motivar hacia el progreso de habilidades que faciliten a establecer nuevas relaciones e interacciones con los contenidos que se desenvuelven en el ámbito escolar y que, en concluyente, mejoren los conocimientos culturales de los estudiantes para la vida en sociedad.

Esta capacidad de diálogo ayuda a solucionar problemas y facilita el trabajo en equipo según (Bennett & Hastad, 1981; Chen et al., 2007; Christie, 2000; Murata, 2002; Werner, 1996) El nivel de compromiso del coordinador pedagógico, coordinador de ciclo, profesorado, tutores y especialistas provoca y potencia las relaciones laborales y sociales y configura lo que institucionalmente se ha denominado equipo docente, entendido como grupo de profesionales de la educación con objetivos educativos comunes.

Los propósitos interdisciplinares tienden a desarrollar y plantear los mismos objetivos para todas las materias y así proporcionar la convergencia educativa entre

áreas y profesorado, como mantiene (Pozuelos 2004) “La comunicación y el apoyo en una semejante línea de trabajo ayudarán a solucionar problemas y contribuirán a resistir mejor el esfuerzo añadido que pueden generar estos planteamientos.”

Otros aspectos característicos son los referidos a la importancia que otros profesores otorgan a la Educación Física, ya que se tiende a ver una falta de interés por parte de profesores de otras áreas hacia la Educación Física, dificulta considerablemente la posibilidad de proponer planteamientos interdisciplinarios.

Además, El volumen de trabajo que supone introducirse en estos planteamientos novedosos es otro de los centros de interés que afloran en el grupo; la jornada laboral es intensa hasta el punto de que, en muchos casos, no hay tiempo para comunicarse con los compañeros. También es de resaltar la necesidad de una mayor implicación administrativa como ayuda indispensable.

La administración debe apoyar y ayudar a la obtención de estas propuestas. Los inspectores deben asesorar y tener un contacto más cercano con el equipo docente. También se hace hincapié en la formación inicial del profesorado, la afinidad curricular de las diferentes áreas y en los condicionantes de espacio y tiempo, así como el sentimiento de aislamiento que tienen los profesores participantes en el grupo con respecto a compañeros de otras áreas.

3.1.11 Habilidades motrices básicas

Según el artículo de miguel Ángel Prieto Bascó de las habilidades motrices básicas, estas son un conjunto de movimientos esenciales y acciones motrices que brotan en la progreso humano de los modelos motrices. Las habilidades motrices básicas se apoyan para su progreso y evolucionar y mejorar con las capacidades perceptivas motrices. Son irrefutables para el perfeccionamiento de la motricidad humana, demuestra nuestro interés por ellas y su figura dentro de la Educación Física.

El concepto más general de Las habilidades motrices básicas es que se consideran como comportamientos motores fundamentales que se desarrollan a partir de los patrones motrices básicos.

Una definición más específica de las habilidades motrices básicas según

(Trigueros & Rivera 1991) “Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”.

Algunas características de las habilidades motrices básicas, son comunes a todos los individuos, decisivas para el desarrollo motriz y ser el fundamento de todos los aprendizajes motores posteriores.

Hay varias clasificaciones de las habilidades motrices básicas, todas originarios de la Escuela Americana. (Sánchez Bañuelos 1984) siguiendo a (Godfrey & Kephard 1969) agrupa las habilidades básicas en dos categorías:

1. Locomotrices: movimientos que involucran la conducción del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros)
2. Manipulativas: movimientos en los que la acción primordial se concentra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

3.1.12 La enseñanza de habilidades gimnásticas en la primaria

Son varios los autores que dan importancia al desarrollo integral de la persona. Para Carrasco (2000), la práctica precoz de la gimnasia es una excelente ocasión de ofrecer al niño un entorno adaptado a sus necesidades de expresión.

La actividad bien pensada debería permitirle conseguir niveles funcionales superiores a la media. A edades tempranas (3-7 años) el niño desarrolla una inteligencia gimnástica (inteligencia motriz) que se encuentra en relación con el mundo de los aparatos de gimnasia.

Sánchez Bañuelos (1992), considera los cinco primeros años del niño como un período durante el cual se produce la adquisición básica de los movimientos más fundamentales (caminar, correr, sentarse, etc.). Los años siguientes estarán caracterizados por la estabilización, fijación y refinamiento de los mismos y adquisición de otras formas de movimiento.

Este autor, considera como destrezas y habilidades básicas los saltos, desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones. Por ello, las habilidades gimnásticas y acrobáticas básicas, y el medio cambiante en el que se realizan, ayudarán a la adquisición y mejora de estas habilidades básicas, haciendo que el niño mejore su

competencia motriz a la par que se familiariza con la gimnasia artística. Entendiendo como habilidades gimnásticas y acrobáticas básicas aquellas que requieren desplazamientos, giros, inversiones, saltos, equilibrios, etc. (volteretas, pinos, etc.). Y entendiendo un medio cambiante como las superficies donde se realiza, los planos o los materiales a utilizar.

Como se puede ver, a través del aprendizaje de habilidades gimnásticas y acrobáticas se pueden desarrollar multitud de otras habilidades básicas, como la coordinación, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, y aspectos mas abstractos como la imagen mental del movimiento, la coordinación de varias habilidades, construcción de un vínculo, la memorización de tareas motrices, y la adaptación a la música, la cooperación y colaboración entre compañeros, actitudes positivas, conocimiento de ayudas, etc. (Estapé, López & Grande, 1999).

Estas actividades gimnásticas y acrobáticas se podrían clasificar como un contenido de trabajo adecuado para toda la etapa escolar, ya que se combinan las cualidades físicas mas desarrolladas en los chicos en este periodo de edad, por su propio desarrollo madurativo, como pueden ser la fuerza, combinadas con otras mas desarrolladas en las chicas, también por su propio desarrollo madurativo como es la flexibilidad, además de cualidades coordinativas, como equilibrio y coordinación de movimientos.

Cabe señalar, como indican Estapé, López & Grande (1999) que se entiende por habilidades gimnásticas y acrobáticas a “todas aquellas habilidades específicas que se desarrollan en el ámbito de la gimnasia artística, y también en el ámbito de las actividades gimnásticas y acrobáticas, entendidas como actividades de carácter físico deportivo recreativo”.

Las habilidades específicas son las que, los elementos técnicos propios de este deporte, se forman a partir de habilidades motrices básicas, que establecerán los fundamentos o patrones motores básicos de la gimnasia artística.

Encontramos actividades gimnásticas como los saltitos, galopes, saltos de tijera, en carpa, etc., y no podemos entender, las actividades que se encuadran en la gimnasia artística tan sólo como actividades acrobáticas. Hay que tener en cuenta las actividades

de carácter gimnástico que pertenecen al ámbito de la danza, la coreografía o de la rítmica.

Este elemento rítmico es el que permite que el enlace, encadenamiento o ejercicio, sea un conjunto armónico formado por habilidades tanto gimnásticas como acrobáticas (Etapé, López & Grande, 1999).

Las progresiones de enseñanza adaptadas a las posibilidades del alumno junto con una buena aplicación de las ayudas, tanto materiales como humanas, serán la base para que el alumno tenga confianza en sus posibilidades, y poco a poco vaya mejorando las habilidades acrobáticas.

4. OBJETIVOS

1. Continuar el desarrollo de las destrezas gimnásticas elementales adquiridas en el curso anterior y adquirir nuevas.
2. Desarrollar la psicomotricidad del alumno/a con énfasis en la percepción del propio cuerpo, del espacio, del tiempo, las coordinaciones, la agilidad y el equilibrio.
3. Experimentar en los diferentes ejes (vertical, anteroposterior y transversal).
4. Realizar una correcta elaboración de tareas
5. Fomentar el trabajo cooperativo en el aula
6. Asegurar la correcta adquisición de los contenidos

5. METODOLOGÍA

El *tipo de estudio* será un proyecto de intervención en el cual el *modelo de enseñanza* utilizada será el modelo expositivo que se conseguirá mediante trabajo cooperativo por parte del grupo, en la que se pueda observar una adquisición del conocimiento expuesto en el aula y una correcta elaboración de tareas.

Por otra parte, los *fundamentos metodológicos* serán la observación directa y registro de datos. En cuanto a *modelos pedagógicos* predominará el aprendizaje cooperativo ya que *se organizará la clase en grupos* pequeños, mixtos y heterogéneos para la obtención de información necesaria para la elaboración de las tareas del circuito. La *asignación de tareas* se enfocará a la adquisición de habilidades gimnásticas y requerirá repetición, ensayo-error. Y la *estrategia de la práctica* será mixta, ya que se combinará la estrategia analítica y global.

En cuanto al *procedimiento y temporalización* se realizará este proyecto de intervención docente en el colegio El Parque de Huesca, en el curso de 5º de primaria compuesta por 21 alumnos/as y se realizará en la asignatura de educación física los lunes, miércoles y viernes antes del patio de 10.30 a 11.30.

Tabla 1. Temporalización

Nº semanas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana 10.30-11.30h	1º sesión HG (habilidades gimnásticas) de equilibrio		2º sesión HG giros y ejes transversales		3º sesión HG (giros y ejes transversales con ayuda
2ª semana 10.30-11.30h	4º sesión HG saltos		5º sesión HG saltos y giros		6º sesión HG saltos y giros
3ª semana 10.30-11.30h	7º sesión Yincana ¡al abordaje!		Siguiente UD(unidad didáctica)		

5.1 Justificación curricular

A continuación, explicare la contextualización y temporalización del curso 2019/2020 del nivel de 5º de primaria de las unidades didácticas realizadas antes y después de la presente unidad didáctica

La unidad didáctica que se ha desarrollado antes ha sido “Mini Olimpiadas” que esto ha abarcado las habilidades de desplazamiento, saltos y lanzamientos, con ello el maestro lo que busca es trabajar con el alumnado las capacidades físico coordinativas en donde se coordinan movimientos de las diferentes partes del cuerpo, movimientos individuales y se realizan operaciones entre sí.

Además, se trabaja el trabajo grupal cuantitativo, ya que se mide la cantidad del ejercicio, por ejemplo, en el salto de altura.

Después de esta unidad didáctica se realizaría la de al abordaje de piratas donde se trabajará las habilidades específicas motrices de giros, saltos y equilibrio.

Posteriormente, se desarrollará la de “Iniciación deportiva al balonmano”, se empezará con algunos ejercicios de lanzamientos y recepciones, pero debido a que es el 5º nivel se trabajará más la iniciación deportiva.

Según la contextualización anterior me baso en la justificación curricular siguiente de contenidos, competencias, objetivos, criterios y estándares en base al bloque 1 y 6 del currículo de Aragón en educación física.

5.1.1 Contenidos

1. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.
2. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.
3. Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.
4. Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.
5. Realización de ejercicios mediante el juego simbólico para mantener el equilibrio postural.
6. Realización de ejercicios de saltos del eje vertical en diferentes tipos de entorno.
7. Ejecución de la voltereta (eje transversal) con y sin ayuda. elaboración de saltos en el minitramp con diferentes variantes: tocándonos las rodillas, abriendo y cerrando las piernas, superar pequeños obstáculos, apoyo de manos y voltereta hacia delante, voltereta lanzada y mortal hacia delante.

5.1.2 Criterios, competencias y estándares

Tabla 2. criterios, competencias y estándares

Criterio	Competencia	Estándar
-----------------	--------------------	-----------------

<p>Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p>	<p>CMCT</p>	<p>Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p>
<p>Cri.EF.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y CMCT los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.</p>	<p>CMCT CAA</p>	<p>Est.EF.6.4.4. Comprende la explicación los ejercicios, situaciones o actividades realizadas, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor, respiratorio y circulatorio se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p> <p>Est.EF.6.4.3. Establece hipótesis para actuar en diferentes actividades a través de la formulación de reglas de acción.</p>

<p>Cri.EF.3.3. Identificar el sentido del juego, en la práctica de actividades de cooperación y cooperación-oposición, para adaptar su conducta motriz.</p>	<p>CAA CMCT</p>	<p>Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones sencillas con éxito en la práctica de actividades cooperación y/o cooperación-oposición.</p>
---	---------------------	---

6. RECURSOS

Los recursos utilizados para este proyecto son los siguientes:

1. Recursos de espacio y tiempo ya que el docente necesita tener en cuenta estos dos recursos para diseñar la unidad didáctica adecuada a su programación y a las necesidades de los alumnos. Además, se debe de planificar adecuadamente para sacarle el mayor partido al tiempo de clase, esta unidad didáctica tendrá un tiempo de duración de tres semanas y media, en total 7 sesiones.
2. En función de las estrategias didácticas deberemos de organizar el aula de diferentes formas, en este caso dividiremos la clase por pequeños grupos de 5 y en alguna sesión en dos grandes grupos para una realización de las actividades más fluida y tener una distribución del espacio marcada ya que por ejemplo en la última sesión para realizar la yincana se necesita mucho espacio y material. También se tendrá en cuenta espacios en el cual deba ir cualquier niño/a que este alterando demasiado la clase y sea un rincón de pensar o si algún compañero está lesionado tener una zona en la que pueda estar y poder ver al resto de compañero, pero siempre de una forma activa. Recursos materiales que he utilizado por ejemplo buscar información en internet del currículo de Aragón para tener en cuenta los estándares y competencias que deben realizar los niños/as de 5º de primaria, este proyecto se basa en habilidades gimnásticas y también he utilizado metodologías activas y aprendizajes significativos adaptados a las características

del grupo y predominará el juego simbólico ya que los alumnos de tendrá que poner en el rol de un pirata.

3. Otro tipo de recursos utilizados han sido textos impresos para realizar el cuento inicial, escribir las diferentes pruebas en folios y el mapa final. Por otra parte, también se ha utilizado material que ya tenía la escuela en cuanto a colchonetas, bancos... por tanto no ha existido ningún coste económico por esta parte, pero sí que existe un pequeño coste económico en la recompensa final de encontrar el tesoro ya que se han comprado algunas golosinas o material para el aula como pinturas lápices de colores... según lo que crea más necesario o conveniente el maestro teniendo en cuenta la clase.

7. UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, se expone el procedimiento y orden que se va a seguir para realizar las diferentes sesiones.

7.1 Distribución de las sesiones

1.1.1 Tabla 3. Sesión 1

1. Habilidades gimnastas (Equilibrio)

Parte inicial: Los alumnos se dividen en dos grupos. En cada grupo hay un capitán que representa a su barco y los tripulantes se tienen que poner detrás de su capitán. Cada grupo tiene una pasarela, e irá pasando a la vez que el otro grupo. Primero pasan con los brazos en cruz, luego de puntillas y por último con los talones.

Parte principal: Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo tiene un capitán y se tendrán que asignar el nombre de un barco. Por ejemplo, “Barbanegra” y “Barbaroja”. Luego se les cuenta la historia de los piratas, en esta historia hay una ventisca y los piratas (alumnos) tienen que realizar giros pasando por encima de la pasarela, primero realizando un giro hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Ahora los dos equipos se ponen en un extremo de la pasarela y tendrán que pasar a la vez esquivando al compañero e intentando no caerse. Si se caen irán a los tiburones.

Una vez finalizada esta actividad, los ingleses les raptan, ahora realizarán el mismo ejercicio que antes, pero con las manos atadas, ellos mismo tienen que buscar una forma de pasar sin caerse de la pasarela.

En la siguiente actividad, los dos equipos harán una batalla y tienen que intentar mediante una lucha tirar al compañero fuera de la pasarela. Para ello, se les recuerda las normas, como por ejemplo que si se van a caer no tirar del compañero y realizar la lucha en el centro de la pasarela para así caer encima de las colchonetas.

Por último, realizan una competición final, para ver quién es el campeón de los piratas. Para ello, en el ejercicio anterior, los alumnos que se caigan de la pasarela serán eliminados, cuando solo quede un alumno de cada equipo tendrán que luchar entre los dos y el que gane será el campeón de los piratas. Vuelta a la calma: ejercicios de respiración.

Recursos	Agrupamiento	Espacio	Observaciones
Banco sueco, colchonetas, aros pequeños.	Dos equipos. Por parejas y gran grupo.	Gimnasio	Se irá corrigiendo la postura de los alumnos y se tomarán las medidas de seguridad oportunas

1.1.2 Tabla 4. Sesión 2.

2. Habilidades gimnastas (giros, eje transversal)

Parte inicial: Se realiza el juego titulado “Los lobos”. Tres alumnos hacen de lobos y para identificarlos se ponen petos. Ellos tienen que perseguir al resto de la clase y al pillarlos, estos tienen que quedarse sentados y para salvarse un compañero tiene que tocarle y éste tiene que apoyar las dos manos en el suelo y realizar dos impulsos levantando los dos pies del suelo. Se realizan dos rondas y la segunda ronda se cambia el rol de lobos por otros alumnos. Calentamiento de las articulaciones. Se

insiste bastante en el calentamiento de cuello.

Parte principal: Los alumnos comienzan con las volteretas (giros del eje transversal). Primero el maestro les recuerda los diferentes giros que hay según los ejes, luego les explica las normas que hay que tener en cuenta para realizar las volteretas. Anima a los alumnos a que digan las normas que creen que hay que seguir. Estas normas serían: poner la barbilla en el pecho, brazos firmes, la cabeza nunca tiene que tocar la colchoneta.

Para comenzar, se colocan dos grupos de hileras de colchonetas. Se dividen a los alumnos por pareja. Antes de realizar las volteretas el maestro explica las diferentes partes que hay que tener en cuenta.

1º Paso es el balanceo, un alumno se sienta en el borde de la colchoneta. Antes de comenzar a balancearse, tiene que pegar la barbilla al lecho y abrazar sus rodillas. Luego su compañero, le agarra de los tobillos y lo acompaña en el balanceo.

2º Paso, los alumnos se ponen de pie pegando los talones a la colchoneta y con los pies juntos. Ahora se tienen que sentar, balancearse (como en la explicación del primer paso) y con ayuda del compañero se agarran las manos y le ayuda a levantarse.

3º Paso, se repite lo mismo que en el segundo, pero esta vez intentando levantarse sin ayuda.

4º Paso, practicamos el impulso. Para ello, se pone un compañero en frente del otro, cada uno en un lado de una colchoneta. Ponen las manos encima de la colchoneta, se ponen de cuclillas y tienen que impulsarse levantando los pies del suelo (los pies deber ir juntos) Cada parte se repetirá 3 veces. Se realizan los ejemplos antes de cada paso y cómo realizar las posturas correctas.

Por último, se ponen en fila y uno por uno realiza la voltereta completa con ayuda. Los agarres son: poner una mano en la cintura y otra en la nuca.

Vuelta a la calma: “La foto”. Un alumno se fija en cómo están sentados los compañeros, luego este se da la vuelta y los compañeros se tienen que cambiar de orden. Ahora el alumno que se dio la vuelta tiene que averiguar qué alumnos se han

cambiado y colocarlos en la posición inicial.

Recursos	Agrupamientos	Espacios	Observaciones
Petos	Por parejas, individual y gran grupo	Gimnasio	Se irá corrigiendo la postura de los alumnos y se tomarán las medidas de seguridad oportunas

7.1.3 Tabla 4. Sesión 3

3. Habilidades gimnastas (Giros eje transversal con ayuda)

Parte inicial: Se realiza el juego titulado “Los lobos”. Tres alumnos hacen de lobos y para identificarlos se ponen petos. Ellos tienen que perseguir al resto de la clase y al pillarlos, estos tienen que quedarse en modo de estatua y decir dos veces que si y dos veces que no con la cabeza para salvarse. Se realizan dos rondas y en la segunda ronda se cambian los lobos por otros alumnos. En el calentamiento articular: Se insiste bastante en calentamientos de cuello.

Parte principal: Se colocan 4 colchonetas en el gimnasio. Luego se realizan grupos de 4 alumnos, cada grupo tiene una colchoneta. Dos alumnos ayudan hacer la voltereta (hacen las ayudas) y se van rotando. Se irá pasando por los grupos para observar si lo están realizando bien. Van realizando diferentes tipos de volteretas: voltereta carpada, acabar con la pierna abierta y estirada y acabar con las piernas abiertas e intentar levantarse.

Por último, realizan la voltereta con la colchoneta en plano inclinado. En todo momento se estará al lado del alumno recordándole la postura y ayudándole si lo requiere. Vuelta a la calma: estiramientos. Estiramos los grupos musculares que se

han trabajado.

Recursos	Agrupamiento	Espacio	Observaciones
Colchonetas, colchoneta grande	Grupos de 4 y gran grupo.	Gimnasio	Se irá corrigiendo la postura de los alumnos y se tomarán las medidas de seguridad oportunas. Se irá pasando por cada grupo para observar que están realizando las ayudas de forma correcta.

7.1.4 Tabla 6. Sesión 4

4. Habilidades gimnastas (saltos)

Parte inicial: Los “lobos”. Este juego consiste en que tres alumnos se la quedan y para ello se colocan un peto. Cuando pillan a un compañero este tiene que quedarse en modo de estatua y para salvarse un compañero tiene que tocarle la cabeza y éste dar tres saltos).

Calentamiento de las articulaciones: Se les explica cuáles son las articulaciones que más intervienen en el salto que serían: tobillos, rodillas y cintura. Les recordamos las fases del salto: carrera, impulso, vuelo y caída. Por último, se les comenta que en gimnasia deportiva el impulso se realiza con dos pies.

Parte principal: Se colocan en fila uno detrás de otro y realizan las siguientes tareas:

1. Saltos en el minitramp con carrera previa y caída de pie, en posición equilibrada.
2. Saltos en el minitramp y en la fase del vuelo elevar rodillas y caer de pie, en posición equilibrada
3. Saltos en el minitramp y en la fase del vuelo abrir las piernas intentando tocarse las puntas de los pies o rodillas y caer de pie, en posición equilibrada
4. Saltos en el minitramp superando obstáculo (bloque de colchoneta). Tienen que apoyar las manos en el bloque y caer de pie, en posición equilibrada

Vuelta a la calma: Estiramientos de las articulaciones. Se insiste en los estiramientos de espalda.

Recursos	Agrupamiento	Espacios	Observaciones
Minitramp, colchoneta, bloques rampa, conos	Individual y gran grupo	Gimnasio	Todos los saltos se realizan con ayudas y las medidas de seguridad.

7.1.5 Tabla 7. Sesión 5

5. Habilidades gimnastas (saltos y giros)

Creación de grupos para la redacción de los ejercicios para el circuito.

Parte inicial: “Tierra, Mar y Aire”. Este juego consiste en que los alumnos tienen que ir corriendo alrededor del espacio. Cuando escuchen la palabra tierra, estos tienen que agacharse y tocar el suelo con las palmas de las manos. Cuando escuchen la palabra mar, tienen que dar un salto con los pies juntos y cuando escuchen la palabra aire tienen que dar un giro. Calentamiento articular, se insiste en tobillos, rodillas y cintura

Parte principal: Se repiten los saltos de la sesión anterior, pero esta vez se dificulta. Por ejemplo, en el salto con carrera y caída de pie, en posición equilibrada, se coloca un steak de hockey en lo alto y los alumnos en la fase del vuelo tienen que intentar tocarlo con ambas manos. Se incorporan los giros de 180° sobre el eje vertical e intentamos un giro de 360°. Por último, se superan pequeños obstáculos.

Vuelta a la calma: Estiramientos de las articulaciones. Se insiste en los estiramientos de espalda. Se crean los diferentes grupos y se les pide que elijan dos ejercicios cada uno de los que hemos realizado en el aula o inventado por ellos y lo redacten en un folio con los materiales que se requieren y la explicación.

Recursos	Agrupamientos	Espacios	Observaciones
Minitrump, colchoneta grande, rampa, bloques de colchoneta, conos	Individual y gran grupo	Gimnasio	Todos los saltos se realizan con ayudas y las medidas de seguridad oportunas. Cuando realicen los giros, me colocaré en un lado de la colchoneta hacia donde se gira para mayor seguridad.

7.1.6 Tabla 8. Sesión 6

6. Habilidades gimnastas (saltos y giros)

Exposición de los ejercicios elaborados por los diferentes grupos para el circuito

Parte inicial: “Simón dice y Bartolo dice” Simón dice: correr, dar saltos, saltar y tocarnos las rodillas, que se sienten y se levanten, saltar y dar una palmada en el aire, estatuas. Bartolo dice (hacer todo lo contrario): caminar muy deprisa, caminar hacia detrás, correr y hacer mucho ruido.

Calentamiento: articular, se insiste en tobillos, rodillas y cintura.

Parte principal: se repiten los saltos de la sesión anterior. Añadimos estas tareas:

1. Combinamos el salto con apoyo de manos y voltereta hacia delante
2. Voltereta lanzada
3. Intentamos salto con voltereta en el aire (mortal hacia delante)

Vuelta a la calma: estiramientos de las articulaciones. Se insiste en los estiramientos de espalda. Los grupos tendrán que exponer los ejercicios que han pensado y redactado para el circuito, donde tendrán que incluir los materiales que se requieren y la explicación.

Recursos	Agrupamientos	Espacios	Observaciones
Minitrump, colchoneta grande, rampa, bloques de colchoneta, conos.	Individual y gran grupo	Gimnasio	Todos los saltos se realizan con ayudas y las medidas de seguridad oportunas

7.1.7 Tabla 9. Sesión 7

7. Habilidades gimnastas (Al abordaje)			
<p>Elaboración de un circuito</p> <p>Parte inicial: Calentamiento articular de todas las articulaciones. Se cuenta la historia de la pirata “Barbarosa” y se lleva a cabo lo que se ha escrito anteriormente en la explicación del producto.</p> <p>Parte principal: Los dos barcos piratas, tendrán que realizar las nueve partes del circuito que serán: saltar en los aros de colores con los pies juntos, hacer giros sobre el eje vertical (la croqueta) encima de la colchoneta, correr en zigzag por los conos, hacer un giro sobre el eje transversal (voltereta) sobre la colchoneta, pasar por encima de dos bloques de colchonetas intentando no caerse, pasará rápido por encima de unos obstáculos, hacer otra voltereta encima de la colchoneta, pasar reptando por debajo de dos porterías que se han colocado de forma que parezca una cueva y por último saltar al minitramp con los dos pies y caer encima de la colchoneta en equilibrio. Tendrán que chocarse la mano para que el siguiente compañero pueda salir a realizar el circuito y así sucesivamente hasta el final. El equipo ganador se llevará el tesoro y decidirá qué hacer con el resto que sobre mediante una asamblea.</p> <p>Vuelta a la calma: Se realiza una asamblea con la clase, preguntándoles que les ha parecido el circuito, como creen que lo han realizado, si cambiarían alguna cosa y que justifiquen su respuesta.</p>			
Recursos	Agrupamiento	Espacio	Observaciones
Bancos suecos, colchonetas, bloques de colchonetas	Por parejas, por equipos y gran grupo	Gimnasio	Se realizara las medidas de seguridad oportunas para la realización del circuito.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En el caso de que pudiéramos encontrarnos con alumnos con necesidades especiales voy a exponer algunas adaptaciones en tres casos diferentes de atención a la diversidad: la discapacidad visual, TDAH y lesionados. Primero desarrollare las adaptaciones generales en cada caso y posteriormente las adaptaciones en este proyecto de intervención.

Adaptaciones generales en educación física:

Discapacidad visual: basándonos en Sanz (2012) diferenciaremos en espacio, materiales, normativas, lenguaje y habilidades.

1. Espacio: se deberá dar a conocer al niño los sonidos del espacio de juego. Dar a conocer diferentes texturas del suelo y paredes en el espacio de juego para que tenga cierta orientación espacial, facilitando su integración. También, utilizar reducciones o ampliaciones del espacio para incrementar el dominio o reducir riesgos.

2. Materiales: teniendo en cuenta el grado de visión del alumno, tendremos que familiarizar a los alumnos con el material (en ceguera total principalmente); utilizar colores llamativos con contraste con suelos, paredes... para identificar personas u objetos; utilizar materiales grandes para ayudar a orientar al niño en juegos con espacio; los materiales, como balones, deberán ser más grandes para aumentar el dominio de estos, también es importante que sean agradables al tacto y olor; Para materiales que necesiten una orientación determinada, colocar una marca que indique la posición del material. El sonido de los materiales ayudará a los alumnos, utilizando balones sonoros, en puntos de referencia poner cascabeles o golpear el material para que pueda orientarse más adecuadamente.

3. Normativa: permitir que el niño tenga un acompañante vidente, aumentar tiempos de posesión, utilizar llamadas para ayudar a orientarse. o Lenguaje: adaptado a la realidad social, lenguaje común para minimizar tiempos de exposiciones orales. Hablar claro y preciso, tratando de que este alumno quede frente al profesor, para que pueda ver como habla y como hace los ejemplos si los hubiera. Jugar con los tonos de la voz para transmitir motivación, calma, inhibición. o Habilidades: adaptar a los demás alumnos a la realidad del niño con discapacidad visual. Modificando los desplazamientos de los compañeros, de esta forma empatizarán con él. Modificar las

habilidades a realizar a más sencillas para el alumno con discapacidad visual o dificultándolas al resto de alumnos, tratando de igualar la diferencia.

TDAH: Se tratará de seguir los conceptos de adaptaciones en educación física para niños con NEE (2018), para atender las necesidades de los alumnos se debería conocer a los niños con dificultades (información médica y del equipo de orientación del centro, si la hubiera), conocer las actividades, para realizarlas variadas y sobre todo que favorezcan la inclusión, promoviendo las relaciones sociales, por ello deberían ser las mismas tareas, y tomar decisiones en la organización y metodología, evitando el conflicto en clase.

Para transmitir información, el docente deberá adecuar su nivel lingüístico al nivel de comprensión de los alumnos y utilizar distintos canales de comunicación (escrito, visual, gestual y oral) y poder describir con el mayor lujo de detalles las tareas. Se deberá reforzar las conductas positivas, fomentando aquellas conductas que benefician al alumno y al grupo. Variar las tareas y las formas de agrupamiento, ya que el trabajo colectivo favorecerá la socialización y la inclusión del alumno, además de ser un refuerzo positivo. Establecer una rutina concreta, en la que trataremos de seguir ciertos pasos durante la clase, explicar siguiendo un orden, siempre en el mismo sitio... pero estas rutinas se tratarán de cambiar conforme el alumno se haya adaptado, buscando cierta inestabilidad para ayudar al alumno. Propuestas de contratos, de esta forma el alumno sabe que si su comportamiento no es adecuado deberá cumplir, y viceversa, el docente tendrá que cumplir si el alumno se comporta como se acordó.

Lesionados: Todos los lesionados tendrán que participar de manera activa en la clase, colaborando con el profesor, o bien, mediante exámenes teóricos sobre los contenidos que están presentes en la programación, un cuaderno de trabajo con esquemas y resúmenes de las sesiones impartidas en clase, trabajos de aplicación sobre los contenidos impartidos, y trabajos de observación y análisis de las actividades. Salvo que el alumno lesionado no pueda colaborar de manera activa, deberá recoger los contenidos de la clase y entregárselos al profesor añadiendo una mejora. En el caso de que el profesor cuente con fichas de trabajo, el alumno realizará dichas fichas y se las entregará al profesor, siendo estas motivo de su evaluación. Si el alumno puede colaborar de manera activa, se valorará su implicación y actitud en las tareas que realice.

Los alumnos con necesidades educativas especiales según cada centro se clasificarán de una forma u otra, pero existen tres grados de medidas en todos los centros, las medidas generales, específicas básicas y las de escolarización en centros ordinarios. En este caso no basaremos en las medidas generales. En esta unidad didáctica, las adaptaciones generales que se tratarán de llevar a cabo serán las siguientes:

Discapacidad visual:

1. Materiales: de mayor tamaño y con contraste de colores entre ellos. En el caso de los bancos más anchos e intentaremos pintarlos o marcarlos de alguna forma que contraste del suelo o practicar primero en unas líneas de color del suelo y luego en el banco para que obtenga mayor seguridad en sus pasos. En cuanto a las pistas serán más grandes igual que lo que haya escrito en ellas y llamativas para que sea más fácil visualizarlas y facilite la lectura.
2. Alumno: frente y cercano al profesor.
3. Acompañamiento: el alumno irá siempre acompañado en las tareas y en los desplazamientos que se realicen en todas las sesiones.
4. Profesor: vestimenta llamativa y deberá colocarse siempre en el mismo sitio, de tal manera que ayude a su localización. Deberá dejar clara normativa de seguridad para recordarlo tanto al alumno como sus compañeros

TDAH:

Profesor: Conocer las necesidades y motivaciones del alumno. Tener programadas las actividades y tener preparada alguna tarea adicional. Transmitir información de manera adecuada al nivel y lo más precisa posible, utilizando la vía de comunicación que más retenga la atención del alumno. Estas explicaciones deben ser dinámicas, precisas y cortas, evitando ser repetitivo y alargarse. Deberá reforzarse positivamente al alumno frente a comportamientos adecuados. Programar tareas cooperativas, donde aumente su inclusión con el resto del alumnado. Progresar la rutina para conseguir que la sesión final de la yincana fluya y no cause estrés en este alumno. Para ello, las explicaciones teóricas se irán variando desde el aula, el pabellón, el recreo.

Lesionados:

Alumno: se tratará de mantener el reposo del alumno, pero desde un punto clave donde podrá participar en las actividades, pero desde otra perspectiva utilizando este niño como el moderador, juez, que se encargue de vigilar el material que nos e utiliza o

vigilar el material que se está utilizando de forma adecuada. Y tendrá que realizar un resumen de todas las actividades visualizadas y final crear una pequeña yincana así nos aseguramos que, aunque no participe activamente participa de otra forma.

9. EVALUACIÓN

9.1 Técnicas de evaluación

1. Evaluación inicial: Se hará uso del registro anecdótico, en donde se observará cómo el alumnado ejecuta correctamente o no las tareas explicadas en el aula.

2. Evaluación continua: Se utilizará una lista de control y se irá formando al alumnado para que sea capaz del logro de la meta que se pretende alcanzar.

3. Evaluación final: Se evaluará mediante una rúbrica en la cual indicará los objetivos requeridos para el alumnado en esta unidad didáctica.

9.2 Herramientas de evaluación

Seguidamente se exponen las diferentes herramientas que se van a utilizar para evaluar los niños/as en las diferentes sesiones de esta unidad didáctica y también podrás encontrar las tablas en los anexos.

Un registro anecdótico donde se apuntará el curso, grupo, fecha, nombre del alumno, observaciones y la interpretación de estas. El registro anecdótico se utilizará para comportamientos a destacar tanto buenos como malos de los alumnos y tener un seguimiento al final de la unidad didáctica

Una tabla de control de asistencia ya que en primaria es obligatorio y en el caso que faltara muchos días se debe comunicar.

Una rúbrica de evaluación basada en los criterios que tendría en cuenta de otras dos rubricas.

Los dos criterios principales será la primera mejorar con la ayuda docente el nivel de gestión de sus capacidades físicas regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

La segunda relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física.

Para la asignación de notas de la rúbrica final utilizaremos los siguientes parámetros:

Insuficiente (1-4) El primer parámetro ejecuta con imprecisión y con ayuda constante la mayoría de las habilidades motrices básicas. Segundo parámetro utiliza con ayuda del profesorado y con dificultad el vocabulario aprendido en Educación Física a través de las situaciones motrices.

Suficiente/bien (5-6) Primer parámetro ejecuta con alguna imprecisión y con autonomía algunas de las habilidades motrices básicas y genéricas de forma coordinada y equilibrada para resolver las situaciones motrices y problemas motores en entornos habituales y no habituales ajustando al contexto la realización a sus posibilidades a los parámetros espaciales, temporales y a las relaciones de comunicación motriz. Segundo parámetro Utiliza con alguna imprecisión el vocabulario aprendido en Educación Física a través de las situaciones motrices incorporando el asimilado en otras asignaturas.

Notable(7-8) Primer parámetro ejecuta con precisión y autonomía la mayoría de habilidades motrices básicas y genéricas, así como la combinación de ambas, de forma coordinada y equilibrada para resolver las situaciones motrices y problemas motores en entornos habituales y no habituales, ajustando al contexto la realización a sus posibilidades, a los parámetros espaciales, temporales y a las relaciones de comunicación motriz segundo parámetro Utiliza con precisión el vocabulario aprendido en Educación Física a través de las situaciones motrices incorporando el asimilado en otras asignaturas, comunicándose con coherencia en el transcurso de la práctica.

Sobresaliente (9-10) Primer parámetro ejecuta con precisión y autonomía todas las habilidades motrices básicas y genéricas, así como la combinación de ambas, de forma coordinada y equilibrada para resolver las situaciones motrices y problemas motores en entornos habituales y no habituales, ajustando al contexto la realización a sus posibilidades, a los parámetros espaciales, temporales y a las relaciones de comunicación motriz. Segundo parámetro utiliza con precisión y adecuación al contexto el vocabulario aprendido en Educación Física a través de las situaciones motrices, incorporando el asimilado en otras asignaturas, comunicándose con coherencia en el transcurso de la práctica.

Y como rubrica final que se tendrá en cuenta para la evaluación será la siguiente:

Esta rúbrica constara de los siguientes puntos a tener en cuenta: el trabajo cooperativo, conocimiento ganado, precisión del contenido y elaboración de tareas. Se asignará una nota según lo aprendido suspenso, aprobado, notable o sobresaliente, para asignar estas notas a cada alumno se tendrá en cuenta lo siguiente:

Sobresaliente:

1. El grupo trabajo bien en conjunto, todos los miembros contribuyeron equitativamente en cuanto a la cantidad de trabajo.
2. Todos los estudiantes en el grupo pueden fácilmente y correctamente explicar varios aspectos sobre el tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio
3. Todos los ejercicios elaborados por el grupo para el circuito están correctos. Se ha realizado una muy buena exposición del contenido.
4. Las tareas fueron escritas lo suficientemente clara para que todos los compañeros puedan comprenderlo con facilidad y realizar el ejercicio.

Notable:

1. El grupo generalmente trabajo bien. Todos los miembros contribuyeron de alguna manera a la calidad del trabajo.
2. Todos los estudiantes del grupo pueden fácilmente y correctamente explicar 1-2 aspectos sobre el tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio.
3. Todos los ejercicios elaborados por el grupo para el circuito están correctos y se ha realizado una buena exposición del contenido.
4. Las tareas fueron escritas pero una parte del ejercicio necesita un poco mas de explicación

Aprobado:

1. El grupo trabajo relativamente bien en conjunto y todos los miembros contribuyeron un poco.
2. La mayor parte de los estudiantes del grupo pueden fácilmente y correctamente explicar 1-2 aspectos del tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio.
3. Todos menos uno de los ejercicios elaborados por el grupo para el circuito están correctos y no se ha realizado una buena exposición del contenido.

4. Las tareas fueron escritas pero los compañeros tuvieron algunas dificultades para comprender el ejercicio.

Suspenso:

1. El grupo no funcionó bien en conjunto y el juego da la impresión de ser el trabajo de solo 1-2 estudiantes del grupo.
2. Algunos estudiantes en el grupo no pudieron explicar correctamente los aspectos sobre el tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio
3. Ninguno de los ejercicios elaborados por el grupo para el circuito están correctos y se ha realizado una mala exposición del contenido.
4. Las tareas no fueron escritas.

En caso de existir algún caso de atención a la diversidad dependerá de cada centro, maestro y nivel del alumno/a. En este caso es posible poder evaluar con la misma rúbrica teniendo en cuenta las circunstancias del alumno/a ya que es una rúbrica muy general y no específica.

10. RESULTADOS ESPERADOS

En este estudio espero varios resultados y algunos de ellos son los siguientes; primero de todo fomentar la cooperación entre los alumnos/as, que aprendan a decidir, tomar decisiones, ayudarse entre unos y otros y saber escuchar, dialogar y ceder en opiniones que tal vez no son igual que las suyas, pero si mejores para el grupo.

Que haya una progresión de mejora en sus conocimientos con las habilidades motrices específicas (giro, salto, equilibrio) y aprendan a través del juego, la disciplina y la diversión... ya que no quiero que los niños aprendan habilidades motrices de una forma aburrida y poco original.

A todo esto, sumarle que los niños/as utilicen su imaginación que crezca sin límites ya que son niños/as y la imaginación en esas edades es muy poderosa y debemos ayudar a que la mantengan y fluyan con ella ya que tienen la posibilidad de crear un barco de piratas con un banco y gran motivación por parte del profesor y sobre todo transmitirles esa motivación.

Utilizaríamos esa imaginación y motivación para que sean más autónomos, tomen sus decisiones de cómo crear una actividad final, saber redactarla, explicarla a los compañeros por tanto también fomentaremos la lectura y la escritura desde un ámbito donde se sentirán seguros y motivados porque será en grupo y algo creado por ellos mismos.

Gracias a la creación propia de actividades los niños/as de cada grupo deberán de tener iniciativa e implicación y ayudarse unos entre otros para tener la actividad final pensada redactada y lista para ser explicada delante de sus compañeros, ya que si ellos no crean sus actividades para sus compañeros y ellos mismos no podrán disfrutar de la actividad final creada por todos.

Y como punto final, promover la higiene al empezar y al finalizar cada clase de actividad física obligando a que traigan cada uno una bolsita con desodorante, jabón de manos y una toalla. Así los niños/as se pondrán desodorantes antes de empezar la clase y al finalizar harán lo mismo y se lavaran la cara y las manos, ya que es muy importante en esas edades inculcar la higiene para su salud y las de su alrededor y así coger un hábito de higiene diario.

11. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Podríamos hablar de limitaciones en el estudio en varios ámbitos, primero que es un estudio teórico que no se ha podido llevar a la práctica y sacar conclusiones a través de ella. Considero que poder llevar un proyecto a la práctica te hace ver errores que tal vez antes no veías, mejorar explicaciones y juegos, posibles conflictos e incluso el cómo evaluar a los alumnos/as corrigiendo rubricas. Ya que muchas veces la perspectiva teórica que tenemos de algo no tiene nada que ver con la práctica.

En este estudio utilizo metodologías activas, los alumnos no están tan familiarizados con ellas y eso podría dificultar un poco el transcurso de las actividades, por otra parte, también promueve mucho la autonomía del alumno, se debe conocer mucho al grupo para llevar a cabo tal autonomía ya que se le deja mucha libertad de decisión y si no sería muy difícil que saliera la actividad final de yincana y se podría tener bastantes dificultades a la hora de que cada grupo realice actividades para la sesión final.

Para realizar esta unidad didáctica sería importante que anteriormente se hayan realizado ejercicios de habilidades gimnásticas como saltos, giros...etc. y con alumnos de 5º o 6º de primaria para poder facilitar su realización.

Al ser un proyecto interdisciplinar en el cual integra otras asignaturas y la implicación de otros profesores podría ser que no se consiguiera ponerse de acuerdo unos con otros en cómo, cuándo realizarlo y perder horas de una asignatura para ayudar a otra y siendo realistas muchas veces se menosprecia la asignatura de educación física y no muchos profesores están de acuerdo en ayudar.

En cuanto al material e instalaciones tal vez algunos colegios no disponen de pabellón entero, sino que lo tienen partido con otros cursos o no disponen de material como colchones de figuras, bancos, pelotas suficientes y otros materiales necesarios para esta UD (unidad didáctica) y eso dificultaría la realización de la yincana.

12. PROSPECTIVA DE FUTURO

Como prospectiva de futuro sería interesante, poder realizar este proyecto de intervención en otros centros incluso en otros niveles académicos como secundaria o grados de formación superior adaptando las diferentes progresiones a cada nivel.

Otra prospectiva de futuro sería hacer algunas sesiones con variables de motivación para completar lo realizado en otras sesiones. Incluso la utilización de las TIC en las diferentes estaciones del circuito o para la narración inicial de introducción al mundo pirata hacerlo a través de un video.

Por otra parte, ya que es un proyecto interdisciplinar utilizar el bilingüismo en él y hacer las explicaciones del cuento inicial en inglés, francés... Según la preferencia de cada centro y el nivel, si el nivel es menos elevado se podría aprender vocabulario más sencillo en cada sesión introducir dos palabras nueva y al final cuando tengan que hacer sus dos actividades utilizar dos de todas las que se hayan dicho durante todas las sesiones.

13. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Este proyecto de intervención tendrá unas implicaciones de carácter práctico que desembocan en unas estrategias didácticas a utilizar sobre los alumnos a través de los

docentes. Estas estrategias están orientadas a unas determinadas conductas de cooperación entre compañeros, integración de posibles compañeros con atención a la diversidad, motivación, interés hacia el proyecto, participación, fomentar la autonomía y la imaginación. Y sobre todo sentirse eficaces e importantes en el desempeño de las diferentes situaciones prácticas deportivas y dentro de todo esto ganar a la frustración, que sean persistentes hasta que consigan el objetivo y que intenten no rendirse delante de posibles dificultades.

Por último, espero que los resultados finales de este proyecto de intervención sirvan para seguir llevándolo a cabo en diferentes colegios y mejorarlo a través de diferentes feedbacks y de situaciones diversas en los centros para que permitan avanzar en la construcción de un mejor desarrollo de habilidades motrices a través de situaciones más motivadoras y atractivas para el alumnado.

14. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

En cuanto a este trabajo y su unidad didáctica siempre me ha parecido bien integrar según qué aspectos en las sesiones de educación física, ya que creo que muchos de ellos son importantes para el desarrollo de cualquier sesión en la educación física y para una motivación tanto a los alumnos que les gusta el deporte como los que no. Me gusta que la clase de educación física sea un lugar donde los niños puedan sacar toda esa energía que llevan dentro, sentirse seguros realizando cualquier tipo de ejercicio, sin vergüenzas, poderlo probar tantas veces sean necesarias o adaptarlo al nivel de cada alumno siempre y cuando hagan un esfuerzo por su parte a la hora de realizar las actividades.

Las relaciones interpersonales que se generan en la actividad física como el aumento de valores, el respeto, la confianza en ellos mismo, en sus compañeros, aceptación, cooperación, que haya una motivación en el aula... será un trabajo que el profesor tendrá que llevar a cabo desde el minuto uno promoviendo la cooperación y el respeto entre ellos. No creo que sea un trabajo fácil ya que cada clase es un mundo pero que no sea por no intentarlo.

En este periodo del desarrollo se introduce al alumnado en la adquisición de habilidades motrices específicas, aplicables a diferentes situaciones que deben conducir

hacia la eficacia del gesto y del movimiento, debido al desarrollo de la conciencia y control corporal y a la estructuración espacio-temporal.

Adquirirá relevancia los hábitos saludables de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física y la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones.

Por otra parte, la realización de este trabajo me ha resultado bastante motivadora ya que el tema elegido me gustaría llevarlo a cabo una vez pueda ejercer de docente, aunque cabe decir que en algunas ocasiones me ha resultado difícil algunos puntos del trabajo y me he atascado en la realización de ellos como el marco teórico, busca de bibliografía, diseño y seguir las pautas que se requerían para este trabajo, creo que es donde más complicaciones he podido tener.

En general es un trabajo en el que he invertido muchas horas para poder terminarlo ya que siempre observaba algo que mejorar o cambiar y nunca estaba satisfecha, finalmente estoy orgullosa de mi trabajo, obviamente no estará perfecto ya que estoy aprendiendo, pero cualquier corrección siempre será bienvenida y será una mejora para este trabajo y la puesta en práctica de él.

15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzaga, J. (2014). Las 5 fases en Gestión de Proyectos. *Eoi*. Consultado el 2 abril 2020. Recuperado de: https://www.eoi.es/blogs/embacon/2014/04/29/las-5-fases-en-gestion-de-proyectos/?gclid=Cj0KCQjwxtPYBRD6ARIsAKs1XJ4ES7SCx501sr4Ff5Dw2CP8rGv3CMffLq27si74FVVYFYoZjrGxQwwaAnQhEALw_wcB
- Aguado R., Díaz, M., Hernández, J. L., & López, A. (2016). Apoyo a la autonomía en las clases de educación física: percepción versus realidad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(62), 183-202.
- Baro, A. (2011). Metodologías activas y aprendizaje por descubrimiento. *Innovación Y Experiencias Educativas*, 1–11.
- Calderon, A., Martinez, D., & Martinez, I. (2013). Influencia de la habilidad física percibida sobre la actitud del alumnado tras una unidad didáctica basada en Educación Deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (nº24), 16-20. consultado 28 Marzo 2020, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4473515>.
- Cenarruzabeitia, J., Hernández, J., & Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 4 (14) pp. 82-105 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista14/arthabgimnasticas.htm>
- Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. consultado el 22 abril 2020 de: <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Crespo, J. J., Delgado, J. L., Blanco, O., & Aldecoa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175–183. Consultado el 24 abril 2020 de: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>

- De Caveda, J., Ramos, E., Vélez, D., & López, M. (2010). La concepción del profesorado sobre los factores que influyen en el tratamiento interdisciplinar de la Educación Física en Primaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(13), 11-24.
- Del Estado, J. (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Consultado 23 febrero 2020, Recuperado de: <http://www.educaragon.org/Files/Files/UserFiles/File/Normativa%20LOMCE/RD%20126%202014%20CURRICULO%20BASICO%20EDUCACION%20PRIMARIA.pdf>
- Fernández, A., & Bolonia, T. (2006). Metodologías activas para la formación de competencias. *Educación Siglo XXI*, 35–56. Consultado 1 mayo 2020 de: <https://doi.org/http://revistas.um.es/educatio/article/view/152>
- Fernández, A. (2008). El tiempo en la clase de educación física, la competencia docente tiempo.
- Fernandez, J.(2010). La metodologíacooperativacomo herramienta para laenseñanzadelashabilidadesmotricesbásicaseneducaciónfísica. Consultado 25 febrero 2020, Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Javier_Fernandez-Rio/publication/236273586_La_metodologia_cooperativa_como_herramienta_para_la_ensenanza_de_las_habilidades_motrices_basicas_en_educacion_fisica/links/0c9605178545d1099d000000.pdf
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa, Madrid: Boletín Oficial del Estado (2013).
- Llamas, L.; Hellín, G. y Moreno, J. (2004). La enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas en la etapa escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 4 (14) pp. 82-105 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista14/arthabgimnasticas.htm>
- Llamas, L., & Moreno, J. (2004). *Perfil docente del profesor de educación física en la enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas*. Efdeportes.com. consultado el 28 de marzo 2020 de <https://www.efdeportes.com/efd78/gimn.htm>
- Obesidad y sobrepeso. Consultado 20 de mayo 2020. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

- Perspectivas de la educación física en los albores del siglo XXI [Ebook]. Apuntes para el siglo XXI. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/300624/390071>
- Pérez, J., Merino, M. (2008). Definición de educación física. Definicion.de
- Ramírez, R., & Agredo, R. A. (2012). El sedentarismo es un factor predictor de hipertrigliceridemia, obesidad central y sobrepeso. *Revista Colombiana de Cardiología*, 19(2), 75–79. [https://doi.org/10.1016/S0120-5633\(12\)70109-2](https://doi.org/10.1016/S0120-5633(12)70109-2)
- Prieto, M. (2010). Habilidades motrices básicas. *Csif*. Consultado 28 Marzo 2020, de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 3(18), 67-75.
- Reverter, J., & Legaz, A., & Jové, M., & Mayolas, M., & Vinacia, C. (2012). Intervención educativa sobre hábitos nutricionales, higiene y salud en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(48), 611-623. [fecha de Consulta 28 de Marzo de 2020]. ISSN: 1577-0354. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=542/54224840001>
- Romero, S. (2010). *Valores y deporte*. Madrid: Edusport.
- TDAH: adaptaciones en educación física para niños con nee. Fundacioncadah.org. consultado 23 Febrero 2020, de: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-adaptaciones-eneducacion-fisica-para-ninos-nee.html>
- Torres, M. (2013). *Recursos metodológicos en educación física con alumnos con discapacidad física y psíquica*. Pila Teleña.
- Usán P., & Salavera C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Actualidades En Psicología*, 32(125), 95. Consultado 28 marzo 2020 de <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>

16. ANEXOS

Anexo I. Carta pirata.

El circuito pirata



Barbarosa es la reina de las piratas más feroz y terrible de los siete mares. Decían que en sus asaltos y abordajes por todo el mundo había conseguido reunir un gran tesoro, el mayor que se conocía. Como era pirata, Barbarosa no se fiaba de nadie por lo que siempre llevaba el tesoro bajo sus pies, en la enorme bodega de su barco.

Un día oyó que había dos grandes barcos piratas llamados....., los más poderosos del mundo. Unos piratas que habían conseguido superar peligrosos obstáculos, que habían sido raptado por ingleses, que saltaban más que muelles y que no le temían a nada. Barbarosa que es una pirata muy astuta, al enterarse de la existencia de esos piratas, escondió su tesoro en un lugar remoto muy difícil de encontrar.

Barbarosa quería poner a prueba a los piratas de los dos barcos, quería comprobar por sí misma, si la leyenda que contaban de ellos era cierta. Para ello, creó un mapa que llevaba a su preciado tesoro. Pero para encontrar ese mapa primero tenían que adivinar dónde estaba, no se lo iba a poner tan fácil, así que primero la pirata Barbarosa quiso poner a prueba la inteligencia de los piratas.

La pista dice así: ¡Bienvenidos piratas! Si un tesoro queréis encontrar... un mapa tendréis que hallar. Tened a mano vuestros catalejos y dejad los ojos bien abiertos. Aquí os dejo esta pista, no olvidéis agudizar vuestra vista. "Cuatro patas tiene, así como asiento; de ella me levanto y en ella me siento."

Anexo II. Circuito

¡Muy listos piratas!, pero ahora viene los más difícil poner a prueba vuestras habilidades motrices. ¡Pero atentos!, voy a cronometrar qué barco pirata tarda menos en llegar. Aquí les dejo las 9 partes del mapa que tenéis que completar si el tesoro queréis encontrar.

1. Encima de las tortugas tendrás que saltar, con los pies juntos no te has de olvidar y sus colores en alto tendrás que gritar.
2. Gira y gira sobre tu eje vertical, como una croqueta has de terminar. Pero cuidado si te sales del plato, el recorrido tendrás que empezar.
3. Se que mareado estarás, pero ahora en zigzag los conos has de pasar.
4. Voltereta sobre tu eje transversal has de realizar, pero cuidado recuerda las normas antes de empezar (brazos fuertes, barbilla en el pecho y la cabeza nunca toca la colchoneta)
5. La cosa se complica cada vez más, ahora buen equilibrio has de tener si a los cocodrilos no quieres caer. ¡Cuidado los cañonazos has de esquivar!
6. Obstáculos tendrás que pasar, ¡pero rápido!, ya que encima de arenas movedizas está y si te quedas mucho rato te hundirás cada vez más.
7. Otra voltereta tendrás que realizar, ten en cuenta la pista número 4 antes de empezar.
8. En una oscura cueva tendrás que entrar, repta y repta si por ella quieres pasar.
9. A lo lejos ya puedes visualizar una cruz roja que indica el final de este mapa particular. Si a ella quieres llegar, en el minitramp has de saltar y un grito pirata he de escuchar. Pero si el tesoro quieres disfrutar, todos los piratas del barco tienen que llegar.

8 9 4 1 2 3 6 5

SAUBA

Anexo III. Registro anecdótico

REGISTRO ANECDÓTICO			
EDUCACIÓN FÍSICA			
CURSO 2019 - 2020		NIVEL y GRUPO:	
FECHA	ALUMNO	OBSERVACIÓN	INTERPRETACIÓN

Anexo IV. Lista asistencia

[illegible]

Anexo V. Rúbrica final

	Sobresaliente	Notable	Aprobado	Suspense
Trabajo cooperativo	El grupo trabajo bien en conjunto, todos los miembros contribuyeron equitativamente en cuanto a la cantidad de trabajo.	El grupo generalmente trabajo bien. Todos los miembros contribuyeron de alguna manera a la calidad del trabajo.	El grupo trabajo relativamente bien en conjunto y todos los miembros contribuyeron un poco.	El grupo no funciono bien en conjunto y el juego da la impresión de ser el trabajo de solo 1-2 estudiantes del grupo.
Conocimiento ganado	Todos los estudiantes en el grupo pueden fácilmente y correctamente explicar varios aspectos sobre el tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio	Todos los estudiantes del grupo pueden fácilmente y correctamente explicar 1-2 aspectos sobre el tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio.	La mayor parte de los estudiantes del grupo pueden fácilmente y correctamente explicar 1-2 aspectos del tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio.	Algunos estudiantes en el grupo no pudieron explicar correctamente los aspectos sobre el tema usado para el ejercicio sin mirar el ejercicio
Precisión del contenido	Todos los ejercicios elaborados por el grupo para el	Todos los ejercicios elaborados por el grupo para el	Todos menos uno de los ejercicios elaborados por	Ninguno de los ejercicios elaborados

	circuito están correctos. Se ha realizado una muy buena exposición del contenido.	circuito están correctos y se ha realizado una buena exposición del contenido.	el grupo para el circuito están correctos y no se ha realizado una buena exposición del contenido.	por el grupo para el circuito están correctos y se ha realizado un amala exposición del contenido.
Elaboración de tareas	Las tareas fueron escritas lo suficientemente clara para que todos los compañeros puedan comprenderlo con facilidad y realizar el ejercicio	Las tareas fueron escritas pero una parte del ejercicio necesita un poco mas de explicación	Las tareas fueron escritas pero los compañeros tuvieron algunas dificultades para comprender el ejercicio.	Las tareas no fueron escritas